

Lymfekliniek

Lymfekliniek

In onze lymfekliniek kunt u terecht voor de behandeling van primair of verworven lymfoedeem ter hoogte van de armen, de benen of elders in het lichaam. We zijn er ook voor patiënten met een verhoogd risico op het ontwikkelen van lymfoedeem, bijvoorbeeld na de behandeling van borstkanker. Er staat een jong en enthousiast team voor u klaar, dat bestaat uit een vaatchirurg, drie kinesisten, bandagisten, een wondzorgverpleegkundige, een diëtist en een psycholoog.

Wat is lymfoedeem?

'Oedeem' betekent vochtophoping. Wanneer het evenwicht tussen de aanmaak en afvoer van lymfevocht verstoord is, kunnen lidmaten gaan opzwellen. We spreken dan van lymfoedeem. Lymfoedeem kan zowel aangeboren als verworven zijn. Als het aangeboren is, spreken we van primair lymfoedeem. Secundair lymfoedeem ontstaat door een beschadiging van het lymfestelsel, waardoor het lymfevocht niet goed kan afgevoerd worden.

Oorzaken kunnen zijn:

- een operatie
- bestraling
- een ongeluk
- een infectie

Klachten

- Zwaar gevoel in arm of been
- Zwelling van het lidmaat, inclusief hand of voet. Dit kan heel subtiel zijn en soms alleen opgemerkt worden door afdruk van kledij, sieraden of schoenen in de huid
- Tintelingen
- Gespannen gevoel van de huid
- Beperkingen in het bewegen van het lidmaat

Diagnose

We starten altijd met een informatief gesprek waarbij we de lichamelijke klachten en de mentale gevolgen in kaart brengen. Vaak kunnen we de diagnose stellen door een uitgebreid klinisch onderzoek. Bij twijfel kan een lymfescintigrafie de diagnose bevestigen. Dit is een beeldvormingsonderzoek waarmee we de lymfedrainage van bovenste of onderste ledematen in kaart brengen om afwijkingen of vertraagde lymfedrainage op te sporen.



Behandeling

Er zijn verschillende behandelingen mogelijk. In onze lymfekliniek ligt de nadruk op de conservatieve behandeling die bestaat uit manuele lymfedrainage, compressietherapie, huidverzorging, oefentherapie en educatie. We starten met de intensieve fase, gevolgd door de onderhoudsfase.

Tijdens de **intensieve fase** willen we het oedeem verminderen. Deze fase duurt twee weken waarbij we dagelijks ongeveer één uur manuele lymfedrainage geven, gevolgd door zwachteling met korte rekwindels. Deze zwachtels houdt u aan tot de volgende sessie om te voorkomen dat het oedeem in tussentijd toeneemt. Tijdens deze twee weken wordt er ook aandacht besteed aan educatie, oefentherapie en huidverzorging.

Voor deze behandeling komt u elke dag naar de lymfekliniek. Op het einde van de behandeling krijgt u een compressiekous op maat.

In de **onderhoudsfase** willen we het resultaat van de intensieve fase behouden. Dat doen we door compressietherapie in combinatie met wekelijkse lymfedrainage en oefentherapie. Voor deze fase van de behandeling kunt u terecht bij een kinesist

In deze brochure:

- Wat is lymfoedeem?
- Klachten
- Diagnose
- Behandeling
- Hoe kunt u lymfoedeem voorkomen?
- Contact



in uw buurt. U komt alleen nog naar de lymfekliniek voor opvolging.

Manuele lymfedrainage

Manuele lymfedrainage is een massage-techniek om het lymfestelsel te stimuleren. Met specifieke handgrepen en pompende bewegingen worden het overtollige vocht en eiwitten verwijderd en worden gezonde lymfebanen geopend zodat zij de taak van de getroffen lymfevaten en -klieren kunnen overnemen.

De duur en frequentie van de behandeling hangt af van de klachten. De therapie is vrijwel pijnloos. Lymfedrainage alleen is niet voldoende en maakt altijd deel uit van een uitgebreidere behandeling.

In de loop der jaren zijn er verschillende technieken ontwikkeld (Vodder, Leduc, Belgrado, ...). Ze hebben allemaal hetzelfde doel, maar verschillen onderling lichtjes wat betreft druk, ritme, handgrepen ...

Zwachtelen/compressietherapie

Zwachtelen is het behandelen van oedeem met een elastisch rekverband. We passen het vooral toe aan benen en armen. Door de druk van het verband wordt het vocht uit het weefsel gedreven en via de lymfevaten afgevoerd. Zwachtels zijn vooral effectief als ze gecombineerd worden met beweging.

De officiële benaming voor zwachtelen is ambulante compressietherapie. Als de zwachtels hun werk hebben gedaan en het been of de arm niet verder dunner worden, kunnen de zwachtels vervangen worden door een compressiekous.



Compressiekousen

Na de eerste week intensief zwachtelen, komt de bandagist langs om u in te lichten over de mogelijkheden binnen het gamma van de compressiekousen en om daaropvolgend uw lidmaat op te meten.

De kousen bestaan in verschillende lengtes, drukklassen, uitvoeringen, kleuren enz. en worden gedeeltelijk of volledig terugbetaald door uw ziekenfonds (afhankelijk van de kous). Vraag hierover gerust raad aan onze erkende bandagist. Bij beenkousen hebt u recht op vier kousen per been per jaar, bij armkousen twee per jaar. Handschoenen worden vier keer per jaar terugbetaald. Voor de terugbetalingen hebt u steeds een voorschrift van uw behandelend arts nodig.

Hoe kunt u lymfoedeem voorkomen?

Beweeg voldoende!

- Spieractiviteit zorgt voor een natuurlijk pompmechanisme, zodat de afvoer van lymfe verhoogt.
- Aanbevolen activiteiten: zwemmen, fietsen, wandelen, yoga ...
- 30 min per dag, 5x per week

Vermijd afknellen

- Draag geen strak zittende juwelen
- Draag een goed passende bh, best zonder beugels

Goede huidverzorging

Bij lymfoedeem is er een verminderde afvoer van bacteriën en is er een groter risico op het ontwikkelen van een infectie. De infectie kan de lymfevaten beschadigen en ervoor zorgen dat het oedeem toeneemt. Het is dus zeer belangrijk dat infecties worden vermeden. Tips:

- Draag handschoenen bij huishoudelijke taken zodat u geen wondjes krijgt.
- Loop niet op blote voeten.
- Pas op bij manicure en pedicure.
- Laat nooit injecties, bloedafnames en bloeddrukmetingen toe in de getroffen arm.

- Ontharen doet u best met een elektrisch apparaat of crème.
- Gebruik een pH-neutrale crème bij droge huid.
- Toch een wondje: dagelijks ontsmetten en opvolgen.

Vermijd extreme koude en warmte, zoals sauna, heetwaterbaden, volle zon. Vermijd extreme temperatuurwisselingen tijdens het wassen.

Vermijd overbelasting van het getroffen lidmaat:

- Geen krachtige, herhalende bewegingen tegen weerstand (bv. schrobben, duwen, wringen...)
- Geen zware lasten dragen (zware boodschappentassen, schoudertassen...)

Blijf je getroffen lidmaat gebruiken!

Beweging stimuleert de afvoer van lymfevocht.

Neem een **gezonde levensstijl** aan. Vermijd gewichtstoename, roken en alcohol.

Notities

Contact

Secretariaat algemene heelkunde/ lymfekliniek

Straat 15

Dr. Anneleen Stockman

T 09 224 64 20

artikel XX.XXX | Laatste update: april 2024

Deze brochure werd ontwikkeld voor gebruik binnen AZ Sint-Lucas Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het ziekenhuis. Deze informatiebrochure werd met de grootste zorg opge maakt, maar de inhoud is algemeen en indicatief. Deze brochure omvat niet alle medische aspecten. Als er vergissingen, tekortkomingen of onvolledigheden in staan, zijn AZ Sint-Lucas, het personeel en de artsen hiervoor niet aansprakelijk.