

Lymfoedeem

Chirurgie / Nurse Practitioners / Fysiotherapie



Beter voor elkaar

Inhoudsopgave

Inleiding	4
De functie van het lymfestelsel	4
Hoe ontstaat lymfoedeem	5
Hoe kan het risico op het ontstaan van lymfoedeem beperkt worden?	5
1. Voorkom overbelasting	6
2. Wees voorzichtig met warmte	7
3. Probeer stuwing te voorkomen	7
4. Probeer altijd wondjes te voorkomen	7
Herkennen	8
Controle	8
Armoefeningen na een borstampuatie en/of okselkliertoilet	9
Nog vragen?	13
Landelijk informatiepunt lymfoedeem	14

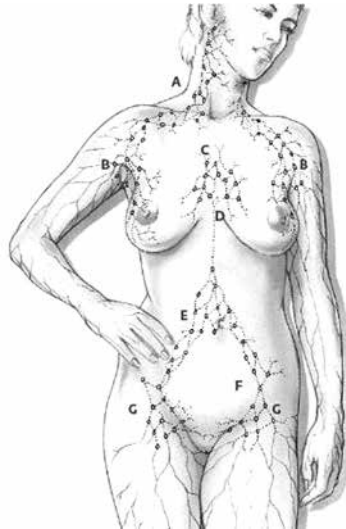
Lymfoedeem: voorkomen is beter dan genezen

Inleiding

Deze informatie is bestemd voor patiënten die een borstoperatie hebben ondergaan waarbij eveneens de lymfeklieren uit de oksel zijn verwijderd. Met name voor patiënten die een okselkliertoilet hebben moeten ondergaan, waarbij alle lymfeklieren in de oksel verwijderd worden. Na een sentinel node procedure (alleen de eerste lymfeklieren die in verband gebracht kunnen worden met de tumor worden verwijderd) kan er eveneens lymfoedeem ontstaan, zij het in zeer zeldzame situaties. Het kan ook zijn dat u nog geopereerd moet worden, maar dat al duidelijk is dat er lymfeklieren verwijderd zullen worden.

De functie van het lymfestelsel

Het lymfestelsel zorgt voor het verwijderen van allerlei afvalstoffen uit het lichaam. Het bestaat uit lymfeklieren en lymfebanen. De klieren zijn een soort zuiveringsstations waar bacteriën, virussen en andere ziekteverwekkers onschadelijk worden gemaakt. Ook worden daar afvalstoffen uit de lymfe gefilterd. De klieren staan in onderling contact door de lymfebanen die voor het vervoer van de lymfe zorgen. Via steeds grotere lymfebanen komt dit weefselvocht, de lymfe, uiteindelijk in het bloed terecht. De lymfeklieren bevinden zich op verschillende plaatsen in het lichaam. De hals, oksels en de liezen zijn locaties waar veel lymfklierweefsel aanwezig is.



Hoe ontstaat lymfoedeem

De lymfe uit de armen worden onder andere afgevoerd via de lymfeklieren in de oksels. Als de lymfeklieren zijn verwijderd of beschadigd, kan dit de afvoer van het weefselvocht bemoeilijken. Er kan ophoping ontstaan. Deze ophoping wordt lymfoedeem genoemd. Lymfoedeem kan dus ontstaan als gevolg van de behandeling van borstkanker, waarbij ook de lymfeklieren uit de oksel worden verwijderd of wanneer de lymfeklieren worden beschadigd door bestraling.

De lymfe kan dan minder makkelijk worden afgevoerd.

Hoe kan het risico op het ontstaan van lymfoedeem beperkt worden?

Lang niet iedereen van wie de okselklieren zijn verwijderd, krijgt lymfoedeem. De afvoer van lymfe zal namelijk voor een deel worden overgenomen door andere lymfebannen en door de bloedbaan. In deze folder hebben wij een aantal voorzorgsmaatregelen op een rijtje gezet om het risico van lymfoedeem zoveel mogelijk te beperken.

Algemeen kan gezegd worden:

1. Voorkom overbelasting

- Het is goed om in beweging te blijven; lichte werkzaamheden en sport bevorderen de lymfeafvoer. Spierbewegingen in de armen stimuleren de afvoer van lymfe. Indien u echter merkt dat bepaalde inspanning een zwelling van uw arm of hand veroorzaakt, dient u de belasting van de arm te verminderen. Zwaar werk (tillen, sjuwen, max. 5 kg), langdurige inspanning en steeds herhalende bewegingen waarbij rek op de arm plaatsvindt, kunt u beter proberen te vermijden. U moet binnen de pijngrens oefenen.
- Het is belangrijk om uw activiteiten op te bouwen en uw grenzen hierin te leren kennen. Heeft u uw arm te veel belast, leg uw arm dan op een kussen om de lymfe wat makkelijker te kunnen laten afvoeren.
- Laat de arm niet te lang naar beneden hangen. Leg de arm de eerste tijd vaak op een kussen als u zit of in bed ligt. In de loop van de weken kunt u dit afbouwen.
- Probeer het werken met de computer over de dag te verdelen; probeer pauzes in te bouwen en maak voor zover mogelijk bij voorkeur gebruik van de functietoetsen in plaats van de muis.
- Verdeel uw boodschappen in twee tassen in plaats van een zware tas of maak eventueel gebruik van een boodschappenkarretje.
- Probeer uw huishoudelijke taken zoals ramen zemen en stofzuigen 'over de week' te verdelen in plaats van alle ramen op een dag te zemen. Dit geldt bijvoorbeeld ook voor strijken; het is beter om 2 keer een half uur te strijken in plaats van 1 uur achter elkaar.
- Probeer het sjuwen van zware spullen, zoals bijvoorbeeld het verplaatsen van meubels, zoveel mogelijk aan anderen over te laten.
- Als u een sport beoefent, waarbij u uw arm intensief gebruikt zoals tennis of golf, adviseren wij u dit weer langzaam op te bouwen en uw grenzen hierin te leren kennen. Dit geldt ook voor hobby's zoals breien en haken.

2. Wees voorzichtig met warmte

- Als uw lichaam wordt blootgesteld aan te veel warmte (sauna, zonnebaden, afwassen in heet water of een heet bad), kan ook lymfoedeem ontstaan. Dit wil niet zeggen dat u nooit meer in de zon mag zitten. Ook hier geldt weer: kijk wat uw arm kan hebben. Dit is bij iedereen verschillend.

3. Probeer stuwing te voorkomen

- Door het knellen van strakke kleding (beha), maar ook ten gevolge van sieraden (ring of horloge) kan de afvoer van lymfe bemoeilijkt worden. Op die manier ontstaat stuwing. Dus vermijd knellende kleding en/of sieraden.
- Het meten van de bloeddruk bij voorkeur aan uw andere arm.
- Zorg voor een goed passende, steunende beha. U kunt hierover advies vragen aan de nurse practitioner.
- Zorg voor een goed passende, en niet te zware borstprothese als u een borstampuatie hebt ondergaan. U kunt hierover advies vragen aan de nurse practitioner.

4. Probeer altijd wondjes te voorkomen

- Draag bij het werken in de tuin, bij het werken met bijtende stoffen, bij het schoonmaken van rozen en bij 'vieze' huishoudelijke karweitjes handschoenen om u te beschermen.
- Gebruik bij het ontharen van uw oksel liever een ontharingscrème of een elektrisch scheerapparaat in plaats van een scheermesje.
- Probeer beten en krassen van uw huisdier te voorkomen door deze met uw andere hand te aaien.
- Houd uw huid soepel met een bodylotion; dit om kloofjes te voorkomen.
- In het geval van bloedafname of het inbrengen van een infuus verdient het de voorkeur om dit in de andere arm te laten plaatsvinden. Mocht dit niet mogelijk zijn dan is desinfecteren over het algemeen afdoende om infectie te voorkomen.

- Mocht er toch een wondje ontstaan, dan spoelt u eerst het vuil eruit onder de lauwwarme kraan en vervolgens desinfecteert u het wondje met bijv. sterilon, chloorhexidine 0,5 % of jodiumtinctuur 1%. Het is dan ook raadzaam een van bovengenoemde producten 'in huis te hebben'. Als het wondje opzwellt en rood ziet, of als u hieraan twijfelt, neemt u contact op met uw huisarts (bij bestaand lymfoedeem dezelfde dag contact met uw huisarts opnemen). U zult eerder met antibiotica worden behandeld dan iemand bij wie geen operatie aan de lymfeklieren is uitgevoerd.

Herkennen

Lymfoedeem geeft meestal als eerste de klacht dat uw arm wat dikker is dan u gewend bent. U merkt dat bijvoorbeeld aan het knellen van uw ring of horloge en u voelt dat uw kleding daar wat strakker zit. Het kan gepaard gaan met een gevoel van het 'zwaarder' worden van uw arm. Een gevoel van 'moeheid'. Soms ontstaat er pijn in de vorm van een tintelend gevoel.

Controle

De arts en/of de nurse practitioner zullen u regelmatig vragen of u klachten heeft met betrekking tot de armfunctie, als u op de polikliniek voor controle komt. In principe moet u ervan uitgaan dat u uw arm na 3–6 maanden weer net zo kan gebruiken en bewegen als voor de operatie. Ervaart u klachten, of heeft u twijfels hierover dan is het goed om dit bespreekbaar te maken. U hoeft hier niet mee te wachten tot een bezoek aan de polikliniek.

U kunt dan contact opnemen met de nurse practitioner of behandelend arts. Hoe eerder in geval van lymfoedeem met een behandeling wordt begonnen, hoe meer effect hiervan kan worden verwacht.

In het geval van lymfoedeem kan eventueel een behandeling door een fysiotherapeut of een huidtherapeut worden ingezet. Deze behandeling kan bestaan uit massage, al dan niet met behulp van speciale apparatuur, uit het aanmeten van een 'kous' of uit het zwachtelen van uw arm.

Een combinatie van de genoemde behandelingen is ook mogelijk.

De therapeuten die deze behandeling uitvoeren zijn therapeuten die een speciale opleiding hebben gevolgd om lymfoedeem te kunnen behandelen.

Armoefeningen na een borstampuatie en/ of okselkliertoilet

Na een borstampuatie of een okselkliertoilet is het belangrijk de arm weer normaal te gebruiken en te oefenen om de beweeglijkheid van de schouder te behouden. Wees de eerste 3 weken wel voorzichtig met tillen (niet meer dan één kilo) en zwaar belastende activiteiten. Bouw de activiteiten rustig uit.

Het is verstandig om de oefeningen enige maanden vol te houden. Houd de beweeglijkheid van de schouder ook goed in de gaten na afloop van eventuele bestralingen.

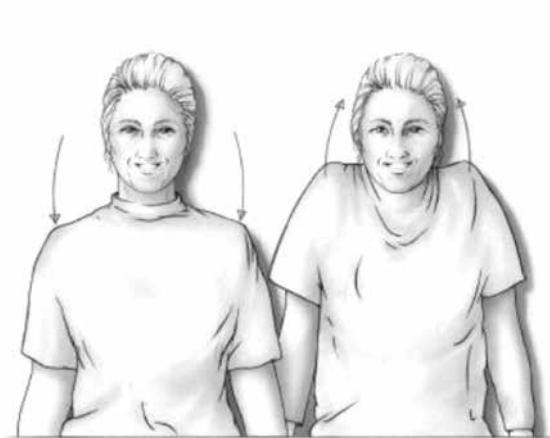
De eerste dag na de operatie komt de fysiotherapeut bij u langs om de oefeningen (zie volgende pagina's) die u thuis moet doen met u door te nemen.

- Als de schildwachtkliert is verwijderd mag u de dag na de operatie starten met alle oefeningen en deze rustig uitbouwen.
- Bij een okselkliertoilet mag u de dag na de operatie starten met de oefening 1 en 2 en na vijf dagen de andere oefeningen geleidelijk toevoegen, dit om te voorkomen dat er teveel weefselvocht of seroom wordt geproduceerd.
- oefen ook met de vingers, de pols en de elleboog vanaf de eerste dag na de operatie
- voer de oefeningen rustig uit
- oefen binnen de pijngrens; u mag bij het oefenen wel rek voelen maar geen pijn
- oefen 3x daags en bouw het aantal herhalingen uit van 5 naar 10

Indien nodig wordt er een verwijzing voor fysiotherapie meegegeven bij ontslag. Als u al thuis bent en het oefenen met de schouder geeft problemen overleg dan met de nurse practitioner, de chirurg of de huisarts voor een verwijzing voor de fysiotherapeut.

oefening 1

Bij deze oefening de armen langs het lichaam laten hangen. Vervolgens een aantal keren de schouders optrekken en weer ontspannen.



oefening 2

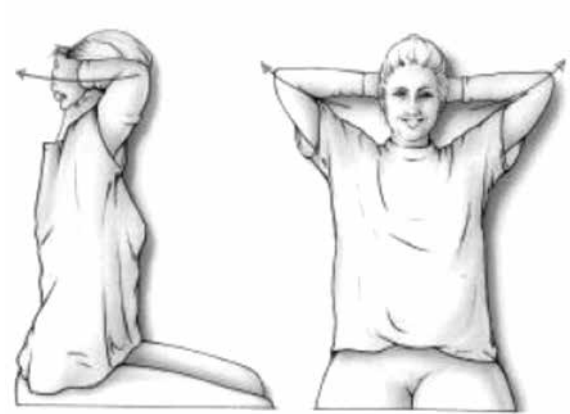
Vouw de handen in elkaar, hierdoor wordt de arm aan de geopereerde zijde gesteund.

Breng nu de armen zover mogelijk gestrekt omhoog



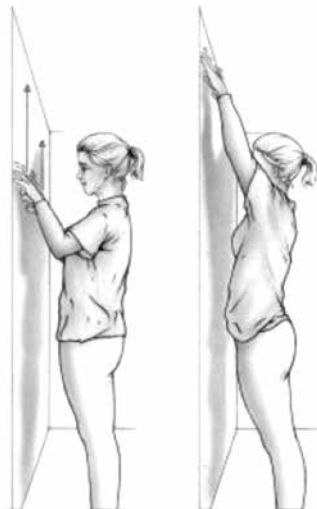
oefening 3

De handen achter de oren tegen het achterhoofd leggen en vervolgens de vingers ineen strengelen. Houd de ellebogen eerst ontspannen naar voren en breng ze daarna zo ver mogelijk naar achteren.



oefening 4

Ga een stukje (15 centimeter) van de muur staan en 'krabbel' met beide handen tegelijkertijd langs de muur naar boven.



oefening 5

Staande tegen de muur beide armen zijwaarts omhoog brengen, zo hoog als u kunt.

De handen blijven contact houden met de muur.



oefening 6

De handen achter de rug in elkaar houden. Vervolgens de armen gestrekt omhoog brengen.



Nog vragen?

Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen hebben, dan kunt u contact opnemen met één van de nurse practitioners mammacare of de fysiotherapeut.

Nurse practitioners mammacare

T 010 297 57 14

Afdeling Fysiotherapie

T 010 297 54 80

www.ikazia.nl

Landelijk informatiepunt lymfoedeem:

Nederlands Lymfoedeem Netwerk (NLNet)

Postbus 1030

3860 BA Nijkerk

T 033 247 14 65

nfo@lymfoedeem.nl

www.lymfoedeem.nl



Ikazia Ziekenhuis
Montessoriweg 1
3083 AN Rotterdam
www.ikazia.nl

Lymfoedeem
800378-NL / 2013-01