



St. Anna Ziekenhuis



Lymfoedeem van de arm

Anna. Liefde voor leven.

In deze folder wordt kort uitgelegd wat lymfoedeem is, hoe het kan ontstaan en wat u er zelf aan kunt doen om de kans op lymfoedeem zo klein mogelijk te maken.

Wat is lymfe

Lymfe is een kleurloos, waterig vocht, dat door bijna alle weefsels in het lichaam gevormd wordt. Het heeft een belangrijke taak bij de verwijdering van afvalstoffen uit het lichaam en bij de bestrijding van ontstekingen. De lymfe verzamelt zich in kleine vaatjes (lymfevaotjes) waarna het vervolgens wordt vervoerd naar de zogenaamde lymfeklieren. Hier wordt de lymfe gezuiverd en verder vervoerd naar de grote lymfebanen (lymfevaten) om uiteindelijk in de bloedsomloop terecht te komen.

Wat is lymfoedeem

Bij het verwijderen van het borstweefsel is het soms noodzakelijk dat de specialist ook de lymfeklieren uit de oksel wegneemt. Door het verwijderen van de lymfeklieren in de oksel is de afvoermogelijkheid van lymfe minder. Onder normale omstandigheden is dat geen probleem en is de afvoer voldoende. Wordt de afvoer van lymfe nog verder beperkt (bijvoorbeeld door afknelling van de arm) dan kan de arm dik worden en is er sprake van lymfoedeem.

Ook als de hoeveelheid lymfe toeneemt (bijvoorbeeld door een ontsteking aan de arm) kan lymfoedeem ontstaan. Gelukkig komt dit maar bij een klein aantal patiënten voor en kunt u er zelf veel aan doen om de kans op het ontstaan van lymfoedeem te verkleinen.

Hoe verkleint u de kans op lymfoedeem

De onderstaande adviezen gelden voor altijd: de lymfeklieren zijn voorgoed weggehaald en de afvoercapaciteit van het lymfesysteem is dus voor altijd verminderd!

Infecties

Eén van de oorzaken van het ontstaan van lymfoedeem is een infectie. Zorg daarom dat de kans op wondjes aan de arm zo klein mogelijk wordt.

- Wees voorzichtig tijdens het koken, bakken en strijken, zodat er geen brandwondjes ontstaan.
- Krab geen puistjes of insectenbeten open.
- Onthaar de oksel niet met een scheermesje, maar met een crème of een ladyshave.
- Gebruik bij naaiwerk een vingerhoed.
- Pas op met krabben en beten van huisdieren.
- Gebruik bij 'vuil' werk, zoals tuinieren handschoenen.

Mocht u toch een wondje oplopen, ontsmet dit dan onmiddellijk met jodium. Het is altijd handig om een klein flesje jodium bij u te dragen. Als u allergisch bent voor jodium, gebruik dan alcohol.

Ontstaat er desondanks een ontsteking, neem dan direct contact op met uw huisarts of behandelend specialist. Snelle behandeling met antibiotica kan schade aan de lymfevaten voorkomen.

Overbelasting

Bij overbelasting ontstaat in de arm meer weefselvocht. De toevoer van weefselvocht kan groter worden dan de afvoermogelijkheid, waardoor zwelling ontstaat.

-
- Om overbelasting te voorkomen is het belangrijk om niet te lang achter elkaar dezelfde handelingen te verrichten. Dit geldt voor zowel lichte handelingen (zoals breien of computeren) als voor zwaarder werk (zoals stofzuigen of ramen zemen). Neem regelmatig een pauze of wissel bepaalde werkzaamheden af.
 - Hoelang u achter elkaar bezig kunt zijn, is voor iedereen verschillend. Dit geldt ook voor allerlei vormen van sport, zoals tennissen, fietsen etc.
 - Vooral de eerste zes weken na de okselklieverwijdering is het verstandig om de arm te ontzien. Daarna kunt u uw activiteiten langzaam uitbreiden.
 - Heeft u het gevoel dat de arm teveel belast wordt, neem dan meer rust en leg de arm iets hoger, op een kussen bijvoorbeeld.
 - Tillen en dragen van zware emmers en boodschappen is iets dat u vanaf nu beter met uw andere arm kunt gaan doen. Deze vorm van belasting is voor de geopereerde arm al snel te groot.
 - Autorijden en fietsen mag u weer doen zodra u zelf voelt dat u dat weer kunt.

Warmte

Wees voorzichtig met warmte: stel uw lichaam niet bloot aan te grote warmte (heet bad, sauna of uitgebreid zonnebaden). Door de grote warmte kan de bloedtoevoer naar de arm toenemen. De afvoermogelijkheid van de lymfe is verminderd en er kan stuwung ontstaan.

Dit betekent niet dat u nooit meer in de zon mag zitten, wandelen, of fietsen. Ieder mens reageert anders en ook hier geldt dat u zelf moet ervaren hoeveel warmte uw arm kan verdragen.

Slaaphouding

Probeer zo min mogelijk op de geopereerde arm te liggen. Bij langdurig

liggen op de geopereerde zijde wordt de afvoer van lymfevocht door de druk van het eigen lichaamsgewicht belemmerd. Als u toch op deze zijde wakker wordt, verander dan van houding.

Voorkom te hoge druk

- Voorkom zoveel mogelijk té hoge druk op de arm. Draag geen strak horloge of strakke armband.
- Wees voorzichtig met te strakke boorden, mouwen en sieraden (zoals horloges, armbanden, mouwophouders).
- Zorg voor een goed passende bh die niet afsnoert. Brede zachte schouderbanden zijn prettiger in het dragen.
- Kies een niet te zware borstprothese.

De eerste verschijnselen van lymfoedeem

De eerste tekenen van overbelasting van de lymfeafvoer is vaak het knellen van een ring of horlogebandje. Soms voelt de arm ook gespannen aan of heeft u last van tintelingen.

Meestal is het voldoende om de arm rust te gunnen en (tijdelijk) wat hoger te leggen, eventueel ook 's nachts.

Wordt de zwelling niet minder, aarzel dan niet om contact op te nemen met uw huisarts of behandelend specialist. Hoe sneller u reageert bij lymfoedeem, hoe groter de kans is dat de behandeling slaagt.

Als er geen sprake is van een ontsteking zal de behandeling in eerste instantie meestal bestaan uit manuele lymfedrainage. Dit is een soort massage, die al dan niet gecombineerd kan worden met het dragen van een elastische armkous of tape technieken.

Tintelingen in de bovenarm

Vaak zal na de operatie de binnen-/achterzijde van de bovenarm anders

aanvoelen dan voorheen. Dit kan een tintelend gevoel zijn; soms voelt het 'doof' of 'slapend' aan. Dit is een gevolg van de operatie en in de loop van de tijd zal dit gevoel minder worden. Het is géén aanwijzing voor beginnend lymfoedeem.

Oefentherapie

Van de fysiotherapeut heeft u oefeningen gekregen die u regelmatig moet uitvoeren. Het doel van deze oefeningen is om uw arm soepel te laten bewegen na de operatie. Ook als u de arm weer helemaal normaal kunt bewegen is het raadzaam de oefeningen te blijven doen, omdat deze ook de afvoer van het lymfevocht bevorderen.

Heeft u nog vragen?

Deze folder is niet bedoeld als vervanging van de mondelinge informatie, maar als aanvulling daarop. Hierdoor is het mogelijk alles nog eens rustig na te lezen.

Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen hebben, stel die dan gerust aan de fysiotherapeut of mamma-care verpleegkundige.

Het telefoonnummer van de **afdeling fysiotherapie: 040 - 286 4831**

Het telefoonnummer van de **poli chirurgie: 040 - 286 4872**

St. Anna Ziekenhuis

locatie Geldrop
Bogardeind 2
5664 EH Geldrop

locatie Eindhoven
Antoon Coolenlaan 1-03
5644 RX Eindhoven

T 040 - 286 4040

COLOFON

Opmerkingen, suggesties of
aanvullingen op de folder
kunt u kenbaar maken bij
patiëntenvoorlichting:
patiëntenvoorlichting@st-anna.nl

www.st-anna.nl

FYS013
11-17