

Wat is lymfoedeem?

Lymfoedeem is een abnormale ophoping van lymfevocht in een lichaamsdeel. Het ontstaat als de lymfevaten niet in staat zijn dit vocht af te voeren door een beschadiging of afwezigheid van lymfevaten, een slechte functie van het lymfsysteem en/of een te grote productie van lymfevocht. Lymfoedeem is een chronische aandoening.

Wat zijn de verschijnselen?

De klachten van lymfoedeem zijn onder andere: zwelling, een vermoeid of zwaar gevoel, pijn, tintelingen, beperkingen in de beweging, huidafwijkingen en een verhoogde kans op infecties (wondroos), beperkingen in het dagelijks functioneren (vooral bij ernstige gevallen van lymfoedeem). De huidafwijkingen bij lymfoedeem beginnen vaak alleen als een bleke verdikking op de huid en smetplekken in plooien. Later kunnen wratachtige verhoorningen of zweertjes met lekkend lymfevocht ontstaan. De zwelling van de voorvoet, waardoor de huid van de tenen niet meer in een plooi opgetild kan worden, duidt vrijwel altijd op lymfoedeem van het been.

Hoe ontstaat lymfoedeem?

In principe kan lymfoedeem ontstaan door elke invloed die het evenwicht verstoort tussen productie en afvoer van lymfevocht. Factoren die zorgen voor de aanmaak van extra veel lymfevocht zijn bijvoorbeeld zware lichamelijke inspanning, invloeden van buitenaf (zoals warm weer) of een infectie. In dat geval wordt het nog moeilijker om lymfevocht af te voeren.

Er bestaan twee soorten lymfoedeem: primair (aangeboren) en secundair (dat optreedt na een operatie of infectie). Tussen deze soorten zijn er soms verschillen in de behandeling en in toekomstverwachting.

Behandelingen

Lymfoedeem kan op verschillende manieren behandeld worden. Veel van deze behandelingen vinden plaats in onderlinge afstemming tussen bijvoorbeeld de huisarts, dermatoloog, oedeemtherapeut, fysiotherapeut en podotherapeut. De behandeling bestaat uit twee fasen: de eerste, initiële behandelfase en vervolgens de onderhoudsfase.

In de eerste fase ligt het accent op het verminderen van het oedeem en aanleren van oefeningen en huidverzorging. Het is belangrijk dat u zelf de regie over uw aandoening kunt krijgen en houden. Veelgebruikte termen hierbij zijn zelfmanagement en zelf monitoren van de effectiviteit van de behandeling. In de tweede fase is de invloed van de therapeut klein of zelfs afwezig en kunt u zelf het lymfoedeem goed onder controle houden. Er vindt dan wel bijvoorbeeld jaarlijks een controle plaats om u te begeleiden. We noemen hieronder kort de belangrijkste behandelingen.

Manuele lymfedrainage

Door middel van speciale massagetechnieken worden de lymfebanen gestimuleerd om het vocht beter af te voeren.

Ambulante compressietherapie

Bij deze therapie wordt gebruik gemaakt van diverse soorten verband, die volgens speciale technieken (met compressie) worden aangelegd. Dit bevordert - samen met de bewegingen van uw gewrichten en spieren - de afvoer van lymfevocht en voorkomt nieuwe zwellingen. Ambulant betekent dat u met de verbanden gewoon rond kunt lopen en dus niet stil hoeft te zitten of in bed blijven liggen.

Infectie

Hebt u infectieverschijnselen in een arm of been met lymfoedeem (roodheid, warmte, zwelling, pijn en met name de eerste keer hoge koorts) dan is het wenselijk dat u snel een arts raadpleegt. Hebt u eerder wondroos gehad, dan is het verstandig om bij reizen naar het buitenland altijd een antibioticumkuur mee te nemen. Bij een onverhoopte infectie op de vakantiebestemming kunt u dan meteen met de kuur beginnen.