

### Is er een verwijzing nodig voor behandeling door een oedeemfysiotherapeut?

Ja, voor behandeling door een oedeemfysiotherapeut is een verwijzing nodig van een arts. U kunt aangeven bij uw specialist of huisarts wat de klachten zijn. Wanneer hij vaststelt dat er sprake is van lymfoedeem, zal hij een verwijzing schrijven, waarop dit vermeld staat. U kunt vervolgens een afspraak maken; telefonisch, of u komt langs in onze praktijk. Hierbij is het belangrijk dat u aangeeft dat het om behandeling van lymfoedeem gaat, zodat u bij de juiste therapeut geplaatst kunt worden.

### Kwaliteitsregister

Alle medewerkers van het Paramedisch Centrum Skagerrak staan geregistreerd in het Centraal Kwaliteitsregister van het Koninklijk Genootschap voor Fysiotherapie (KNGF). Wij zijn te vinden op:

[www.defysiotherapeut.com](http://www.defysiotherapeut.com)

Het Paramedisch Centrum Skagerrak is aangesloten bij de Nederlandse Vereniging voor Fysiotherapie binnen de Lymfologie (NVFL):



Paramedisch Centrum Skagerrak

Skagerrak 330

2133 DX Hoofddorp

Tel. 023-5622449

E. [Skagerrak@hetnet.nl](mailto:Skagerrak@hetnet.nl)

[www.pmc-skagerrak.nl](http://www.pmc-skagerrak.nl)

Uw oedeemtherapeuten:

Marieke Moleveld

Maike van der Holst

## Oedeem... en dan?



De oedeemfysiotherapeut kan u hierbij helpen.



Paramedisch Centrum Skagerrak

Hoofddorp

### Wat is lymfoedeem en hoe ontstaat het?

Naast bloedvaten kent het lichaam ook lymfevaten. Door de lymfevaten wordt eiwitrijk weefselvocht (lymfe) teruggevoerd naar het bloedvaatstelsel. Lymfoedeem is een abnormale ophoping van lymfevocht als gevolg van een verstoord evenwicht tussen aan- en afvoer. De verstoring kan diverse oorzaken hebben.

Er wordt een onderscheid gemaakt tussen primair en secundair lymfoedeem.

### Primair lymfoedeem

Soms kan lymfoedeem aangeboren zijn. Men spreekt dan van primair lymfoedeem. Vanaf de geboorte zijn er dan minder lymfebanen aanwezig, waardoor er in de loop van het leven zwelling kan ontstaan. Soms wordt het pas duidelijk na een ontsteking. Bij de milde vormen ontstaat het lymfoedeem tussen de 18 en 35 jaar. Bij uitgebreidere vormen kan het van kinds af aan aanwezig zijn.

### Secundair lymfoedeem

Men spreekt van secundair lymfoedeem als het ontstaat als gevolg van een beschadiging aan de lymfevaten. Dat kan bijvoorbeeld gebeuren bij een operatie wegens kanker, waarbij lymfklieren verwijderd moeten worden. Daardoor is er een kans op het ontstaan van lymfoedeem. Die kans wordt groter als de geopereerde gebieden ook nog bestraald moeten worden.

Lymfoedeem kan jaren na de operatie nog ontstaan. Daarom blijft het van belang om aandacht te besteden aan het voorkomen ervan.

Lymfoedeem in de benen kan ook veroorzaakt worden door beschadiging van de lymfevaten na trombose, langdurig bestaande spataderen of doorgemaakte infecties (erysipelas=wondroos).

Als lymfoedeem eenmaal ontstaat gaat het niet vanzelf weer weg en kan het zeer hinderlijk zijn.

### De klachten

De klachten die kunnen ontstaan bij lymfoedeem zijn:

- Zwelling
- Een vermoeid en zwaar gevoel
- Pijn of tintelingen
- Beperkingen in de bewegingen
- Beperkingen in het dagelijks functioneren
- Huidafwijkingen
- Infecties

### De behandeling van lymfoedeem

Er zijn diverse behandelmogelijkheden voor het lymfoedeem:

- Compressietherapie
- Lymfmassage (manuele lymfdrainage)
- Oefentherapie

### Wat kan de oedeemfysiotherapeut voor u doen?

Omdat lymfoedeem niet te genezen is, is de behandeling voornamelijk gericht op het verminderen en stabiliseren van het oedeem in het aangedane lichaamsdeel, zodat u weer normaal kunt functioneren.

De behandeling door de oedeemtherapeut kan bestaan uit een combinatie van onderstaande behandelmethoden:

- Manuele lymfdrainage (MLD): dit is een milde massagetechniek, waarbij de afvoer van lymfevocht wordt gestimuleerd;
- Ambulante compressietherapie: bandageren/zwachtelen;
- Oefentherapie: dit om het effect van de MLD te maximaliseren en de beperkingen in het dagelijks leven te doen afnemen;
- Lymftaping: het aanbrengen van speciaal tape om de afvoer van lymfevocht te optimaliseren.



Hieronder staat een aantal aandachtspunten vermeld. U hoeft de lijst niet op te vatten als een opsomming van 'verboden en geboden'. Wees attent op de signalen van uw lichaam. Als u voelt dat uw arm of been moe wordt of als u pijn krijgt, geef het arm of been dan rust. Als u dit tijdig doet, is de kans groot dat de klachten vanzelf weer verdwijnen.

### Leefregels

- Voorkom wondjes en infecties: ontsmet eventuele wondjes goed en bedek het met een pleister. Draag handschoenen bij ruwe huishoudelijke karweitjes.
- Voorkom overbelasting door activiteiten rustig op te bouwen.
- Beweging is goed, maar zoek wel een balans tussen activiteit en ontspanning. Probeer het lichaamsdeel niet te veel te ontzien. Normaal bewegen en licht sporten (eventueel onder begeleiding van de fysiotherapeut) is prima.
- Vermijd extreme warmte en koude.
- Vermijd druk op het lichaamsdeel: laat niet de bloeddruk meten aan een arm met lymfoedeem. Draag geen knellende kleding.