

Richtlijnen ter voorkoming en verbetering van lymfoedeem in de arm

- Probeer **kwetsuren** (zoals snijwonden, verbranding, insectenbeten, katten-krabben) te vermijden in de getroffen arm. Lymfoedeem kan ontstaan door infectie als gevolg van een wondje in de arm. Heeft u toch een wondje? **Ontsmet** het dan altijd heel goed. Vermoed u een ontsteking (verhoogde temperatuur, roodheid, zwelling, pijn)? Raadpleeg dan best zo snel mogelijk een arts.
- **Voorkom overbelasting** zware boodschappentassen dragen, lange strijktijden of bijv. volle emmers dragen zijn niet aan te raden. Maar het is wel belangrijk dat u uw arm blijft gebruiken, zolang u hem niet overbelast. Kijk en voel wat uw arm aankan. Als vier tot zes weken na de ingreep blijkt dat uw arm het goed stelt, dan kan u uw dagelijkse activiteiten weer stilaan opbouwen.
- Draag **handschoenen** in het huishouden, bij het tuinieren of elk ander werk waarbij u zich kan verwonden (aardappelmesjes, naalden, doornen van rozen).
- **Beperk** blootstelling aan **warmtebronnen** zoals sauna, zonnebaden, haardvuur of een heet bad. Dat wil niet zeggen dat u bijv. nooit meer in de sauna mag. Kijk en voel wat uw arm aankan. Dat is voor iedereen verschillend.
- Let op dat er **nooit** een **injectie, bloedafname of bloeddrukmeting** gebeurt aan de aangedane arm.
- Breng uw arm regelmatig in **hoogstand**: de hand en elleboog hoger dan de schouder.
- Probeer tijdens het slapen **niet** op de **aangedane** zijde te liggen.
- Draag **geen knellende kledij**. Let erop dat de beugel van uw bh de huid niet teveel indrukt.

Deze maatregelen blijven ALTIJD geldig, immers de lymfvoer van uw arm blijft beperkt.

Contact

Bij vragen kunt u contact opnemen met de afdeling:

Fysische geneeskunde 03 821 35 89

Arts Prof. dr. Stassijns

Kinesisten Cindy Jacobs
Ann Verhoeven

Gynaecologische oncologie 03 821 39 50

Artsen Prof. dr. Tjalma
Dr. Parijs
Dr. Sonnemans

UNIVERSITAIR ZIEKENHUIS ANTWERPEN

Wilrijkstraat 10
2650 Edegem
☎ + 32 3 821 30 00
☎ + 32 3 829 05 20
info@uza.be

www.uza.be

Lymfoedeem na borstkankeroperatie preventie en therapie

Gynaecologie en Fysische geneeskunde

UNIVERSITAIR ZIEKENHUIS ANTWERPEN

Hoe ontstaat lymfoedeem?

Het lymfevatenstelsel is te vergelijken met het bloedvatenstelsel. Maar in plaats van bloed, vervoeren deze vaten lymfevocht. Bij een okselkliertoilet worden lymfeklieren verwijderd waardoor de normale afvoer van lymfevocht bemoeilijkt wordt. Als het lymfestelsel plotseling overbelast wordt (door bijv. een infectie of overbelasting van de aangedane arm) moet er meer vocht afgevoerd worden. Het extra lymfevocht kan echter niet meer zo snel getransporteerd worden door de operatie die in de oksel gebeurde. Het vocht hoopt zich op in de arm waardoor ze dikker kan worden. Dit is lymfoedeem.

Kinesitherapeutische behandeling na okseluitruiming, met of zonder mastectomie

Wanneer u een okselkliertoilet ondergaan heeft, komt een kinesist dagelijks langs tijdens uw opname. Zijn behandeling bestaat uit:

1. Manuele lymfdrainage

- als behandeling van postoperatief oedeem; gezien patiënten dikwijls een vochtophoping hebben net onder de oksel
- als ontspanning; manuele lymfdrainage volgens de 'Voddertechniek' heeft een heel ontspannende werking en wordt meestal als heel aangenaam ervaren

2. Mobilisatie schouder

Zowel de passieve mobilisatie als de actieve oefeningen worden vanaf dag één postoperatief toegepast. Dit ter preventie van wondvochtophoping en verbetering van de mobiliteit.

Deze oefeningen gebeuren onder de pijngrens. De oefeningen en mobilisatie worden na twee weken opgedreven.

3. Patiënt informeren

- preventie lymfoedeem: de lijst met richtlijnen ter voorkoming van lymfoedeem wordt samen met u overlopen
- adressenlijst van kinesisten, gespecialiseerd in de behandeling van deze pathologie, krijgt u mee

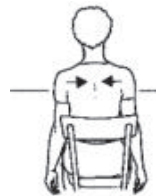
Oefeningen



- uitgangshouding** ga met uw gezicht dicht naar de muur staan en zet beide handen op schouderbreedte tegen de muur
- uitvoering** kruip met beide handen tegelijkertijd zo ver mogelijk omhoog, houd 5 tellen vast en kruip weer naar beneden



- uitgangshouding** ga rechtop zitten
- uitvoering** kruip met de hand zover mogelijk over de andere schouder heen, blijf rechtop zitten, houd 2 tellen vast en ga weer terug



- uitgangshouding** ga rechtop staan of zitten en laat de armen ontspannen hangen
- uitvoering** trek de schouderbladen zo ver mogelijk naar elkaar toe, houd 2 tellen vast, ontspan



- uitgangshouding** ga rechtop zitten, laat armen ontspannen langs het lichaam hangen
- uitvoering** beweeg de schouders omhoog, naar achteren en naar beneden in een rollende beweging, voer de beweging heel langzaam uit



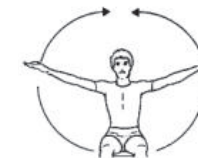
- uitgangshouding** ga rechtop staan, leg uw handen losjes op de schouders
- uitvoering** draai grote kringen met de ellebogen alsof u aan het kanoën of borstcrawl bent, draai vooruit en achteruit, voer de beweging langzaam uit



- uitgangshouding** ga op de rug liggen, buig uw knieën en zet uw voeten plat op de grond, strek uw armen en vouw uw handen in de bidgreep



- uitvoering** beweeg de gestrekte armen zo ver mogelijk omhoog langs de oren, gebruik de goede arm om de andere arm te begeleiden, houd 2 tellen vast en ga langzaam weer terug



- uitgangshouding** ga rechtop zitten, de armen hangen langs het lichaam
- uitvoering** hef de gestrekte armen (met de handpalmen naar boven gedraaid) zo ver mogelijk tot boven uw hoofd, ga langzaam weer terug