

# Lymfoedeem



*Uw arts heeft lymfoedeem bij u geconstateerd. In deze folder zal worden uitgelegd wat lymfoedeem is, hoe het kan worden behandeld en wat u zelf kunt doen om er voor te zorgen dat u zo min mogelijk last hebt van het lymfoedeem. Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u deze altijd met uw arts of verpleegkundige bespreken.*

## **Wat is lymfoedeem?**

Oedeem is een ander woord voor vochtophoping op een plaats waar het eigenlijk niet thuis hoort. Er zijn meerdere vormen van oedeem. Sommige mensen merken bijvoorbeeld dat aan het eind van een warme dag de voeten iets dikker zijn. Na een nachtrust zijn de voeten en enkels echter weer slank. Ook spataders en hart- of nierziekten kunnen oedeem geven. Over het algemeen kan in dit oedeem een kuiltje worden gedrukt ('pitting' oedeem). Lymfoedeem is een speciale vorm van oedeem dat in de benen en soms ook in armen kan voorkomen. Het onderscheidt zich van bovengenoemde vormen van oedeem. Er is moeilijker een kuiltje in te drukken en het vocht verdwijnt niet of moeilijk vanzelf of in de loop van de nacht uit de benen.

## **Hoe werkt het lymfesysteem?**

Om te begrijpen hoe lymfoedeem ontstaat is het van belang om te weten hoe het lymfesysteem werkt. Het lymfevaatstelsel is een systeem van zeer dunne vaatjes (zo dun als een haar) onder de huid en in het vetweefsel en lymfeklieren (bijvoorbeeld in de oksels en de liezen) met daarin het lymfevocht.

Het lymfevocht ontstaat vanuit het bloed. Het bloed wordt door de slagaders naar benen en armen gevoerd, waardoor de weefsels (zoals de spieren en de huid) zuurstof en voedingsstoffen krijgen. De afvoer van bloed (samen met afvalstoffen) gaat via de aders terug naar het hart. Ter hoogte van de weefsels treedt een deel van het bloed uit de bloedbaan om overal zuurstof af te kunnen geven.

Echter niet àl het bloed komt weer in de aders terug. Het overgebleven vocht heet 'weefselvocht' ofwel 'lymfevocht'. Het lymfevocht bestaat uit water met veel eiwitten. Het lymfevocht gaat via een eigen vaatstelsel (het lymfevaatstelsel) weer terug in de richting van het hart. Hierbij passeert het ook meerdere 'stations' die het lymfevocht controleren: de lymfeklieren.

Wanneer problemen ontstaan bij de afvoer van lymfevocht wordt dit 'lymfoedeem' genoemd.

## Hoe ontstaat lymfoedeem?

De afvoer van lymfevocht kan door meerdere oorzaken worden bemoeilijkt. Sommige mensen hebben bij de geboorte al te weinig lymfevaatjes. Oedeem als gevolg hiervan heet 'primaair lymfoedeem'.

Bij sommige mensen zijn de lymfevaatjes beschadigd geraakt bijvoorbeeld:

- na een operatie, door wondroos, bij langer bestaande wonden of andere trauma's uit het verleden (zoals bijvoorbeeld een botbreuk)
- door spataders kan langer bestaand oedeem in sommige gevallen ook lymfoedeem geven. In deze gevallen spreekt men van 'secundair lymfoedeem'.

Een bijzondere vorm van secundair lymfoedeem kan optreden na de behandeling van kanker. Door een operatie of door bestraling kunnen de lymfeklieren beschadigd raken, waardoor een blokkade van de lymfebanen optreedt. Hierdoor kan het lymfevocht veel moeilijker terug naar het hart en blijft in arm(en) en/of been zitten wat lymfoedeem tot gevolg heeft.

## Wat zijn de kenmerken van lymfoedeem?

- het is moeilijk een kuiltje te drukken in het oedeem. Het oedeem voelt 'vast aan'

- het oedeem vermindert niet (veel) gedurende de nacht
- de huidplooi net onder de tweede teen is niet goed op te pakken (huidplooiestest).
- diepe plooien tussen de tenen en de voorvoet(en)
- soms kunnen de tenen een beetje vierkant van vorm worden
- huidveranderingen met een wratachtig aspect (papillomatose) bij de tenen, met name bij langer bestaand lymfoedeem.

In het begin kunnen de afwijkingen gering zijn. Bijvoorbeeld vocht in de benen, waar in eerste instantie nog wel een kuiltje in te drukken is. Over het algemeen zijn de kenmerken van lymfoedeem goed te herkennen voor een arts die daar ervaring mee heeft.

In de vroege fase, als deze kenmerken nog niet zo uitgesproken zijn, kan de arts de diagnose lymfoedeem bevestigen met een aanvullend onderzoek (lymfeklierscintigrafie).

## Hoe wordt lymfoedeem behandeld?

Wanneer lymfevaatjes en -klieren zijn beschadigd is er geen therapie om deze te genezen. Deze behandeling van lymfoedeem richt zich daarom

zoveel mogelijk op het voorkomen en verminderen van klachten.

Dit kan op verschillende manieren:

### **Elastische kous of steunkous**

Over het algemeen wordt een elastische kous of steunkous door de arts geadviseerd.

Een elastische kous zorgt er voor dat het lymfevocht zo goed mogelijk terug naar het hart wordt gestuwd.

Geadviseerd wordt de elastische kous overdag continue te dragen.

Deze kous moet goed passen en wordt daarom speciaal aangemeten. Dit kan pas wanneer arm en/of been zo dun mogelijk oftewel zoveel mogelijk 'oedeemvrij' is. Veel mensen krijgen daarom voor het aanmeten van de kous een strak verband of 'compressief verband' om arm en/of been gedurende een bepaalde periode.

### **Lymfepressbehandeling**

In sommige gevallen is naast compressietherapie ook een behandeling met het lymfepressapparaat nodig. Het lymfepressapparaat bestaat uit een manchet met luchtkamers voor arm en/of been die door middel van een pomp drukgolven veroorzaakt. Deze drukgolven geven een masserend effect zodat het lymfevocht richting het hart wordt gestuwd.

Na elke lymfepressbehandeling wordt arm en/of been door middel van een compressief verband verbonden om ervoor te zorgen dat het lymfevocht niet weer terugstroomt. Wanneer arm en/of been dun zijn, kan een elastische kous worden aangemeten.

Deze lymfepressbehandeling kan zowel op de dagbehandeling (ATB) als ook tijdens een opname op de verpleegafdeling Dermatologie plaatsvinden.

### **Manuele lymfedrainage**

Lymfepressbehandeling en ook compressie met zwachtels of kousen kan ook worden gecombineerd met manuele lymfedrainage.

Manuele lymfedrainage is een specifieke massagetechniek die zorgt voor lymfeafvoer naar het hart. Naast massage van het been of arm met lymfoedeem zal door deze techniek ook het hele lymfevaatstelsel worden gestimuleerd door massage van lymfeklieren op andere plaatsen, bijvoorbeeld de hals. Huidtherapeuten en speciaal opgeleide fysiotherapeuten verrichten deze behandeling.

Afhankelijk van het type en de mate van het lymfoedeem maakt de dermatoloog in overleg met u een keuze maken voor de behandeling.

## Adviezen voor het omgaan met lymfoedeem

- De lymfeafvoer wordt geremd door strak zittende kleding (bijvoorbeeld BH met smalle bandjes), sieraden, mouwophouders en dergelijke. Geadviseerd wordt dit te vermijden.
- Bij lang zitten wordt geadviseerd been of arm hoog te leggen, dit vergemakkelijkt de lymfeafvoer.
- Lymfoedeem kan verergeren door een infectie ten gevolge van een wondje (wondros). Van belang is daarom wondjes te voorkomen en de huid tussen de tenen goed schoon te maken met een chloorhexidine in alcohol 80%. Dit kan uw arts op recept voorschrijven. Daarom liever niet op blote voeten lopen, goede nagelverzorging (liever een vijl dan een schaar). Een goede huidverzorging met handcrème/zalf voorkomt barstjes in de huid. Probeer insectenbeten of wondjes door stoten te voorkomen. Laat bij voorkeur géén bloed prikken in een arm met lymfoedeem.
- Door overbelasting van een arm of been komt er meer bloed in en uiteindelijk ook meer lymfevocht. Dit kan gebeuren bij zwaar werk (bijvoorbeeld een zware tas

dragen) en langdurige inspanning (bijvoorbeeld breien). U kunt zelf uitproberen in hoeverre uw arm of been belast kan worden. Anderzijds is het wel belangrijk om in beweging te blijven. Hierover kunt u eventueel met de arts overleggen.

- Ook warmte verhoogt de bloedinstroom waardoor lymfevocht toeneemt. Sauna en warme baden worden daarom afgeraden.

## Vooruitzichten

Meestal lukt het met een goed passende elastische kous redelijk om de klachten als gevolg van het lymfoedeem zoveel mogelijk te beperken. Vragen of onduidelijkheden kunt u altijd bespreken met de arts of verpleegkundige.



## **Adres**

### *Bezoekadres*

Polikliniek Dermatologie  
UMC St Radboud West  
René Descartesdreef 1, route 374  
Nijmegen

### *Postadres*

UMC St Radboud  
Polikliniek Dermatologie 374  
Postbus 9101  
6500 HB Nijmegen

### *Telefoonnummer*

024 - 361 32 80  
Bereikbaar op maandag tot en met  
vrijdag van  
08.00 - 12.00 en 13.00 - 16.00 uur.