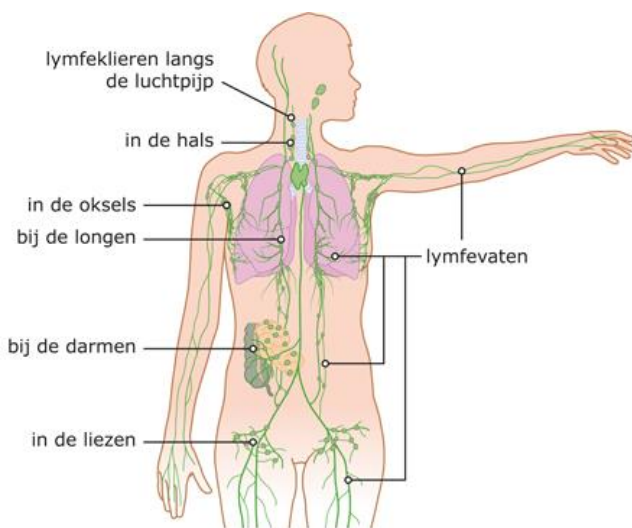


Lymfoedeem in de arm voorkomen

Centrum voor mammacare

Inleiding

Binnenkort ondergaat u een operatie waarbij de lymfeklieren in uw oksel worden verwijderd of u ondergaat bestraling op de lymfeklieren in de oksel. Hierdoor bestaat de kans op lymfoedeem in de arm. Deze folder geeft algemene informatie over lymfoedeem, hoe u lymfoedeem aan uw arm kunt voorkomen en wat u kunt doen bij beginnend lymfoedeem.



Het lymfestelsel

Het lymfestelsel is een onderdeel van de totale circulatie van ons lichaam. Terwijl de bloedvaten bloed aanvoeren naar en afvoeren van de organen, is het lymfestelsel alleen een afvoerend systeem. Het lymfestelsel bestaat uit lymfeklieren en lymfevaten en is gevuld met lymfevocht. De lymfeklieren zijn met elkaar verbonden door middel van de lymfevaten die uiteindelijk uitmonden in de bloedsomloop. In de lymfeklieren worden bacteriën, virussen en andere ziekteverwekkers gefilterd en onschadelijk gemaakt. Borstkanker verspreidt zich doorgaans het eerst naar de lymfeklieren in de oksel (okselklieren). Vanuit deze klieren kan borstkanker zich verder in het lichaam uitzaaien. Op bovenstaand plaatje ziet u de lymfeklieren (de knopjes) en de lymfevaten (de lijntjes).

Wat is lymfoedeem

Lymfoedeem is een abnormale ophoping van eiwitten en vocht in het lichaamswefsel, als gevolg van een verstoord evenwicht tussen aan- en afvoer van vocht. De klachten die kunnen ontstaan bij lymfoedeem zijn: zwelling, vermoeidheid, zwaar gevoel, pijn, beperkingen in de bewegingen en / of beperkingen in het dagelijks functioneren, huidafwijkingen en infecties.

Ontstaan van lymfoedeem

Door het verwijderen van de lymfeklieren in uw oksel of bestraling op de lymfeklieren in uw oksel ontstaat er een beschadiging aan het lymfestelsel. Hierdoor wordt de afvoer van lymfe belemmerd. Meestal vindt het lymfevocht andere goede afvoerwegen, maar soms kan het vocht zich ophopen in uw arm en /of hand.

De kans op lymfoedeem wordt groter als uw oksel na de operatie ook bestraald moet worden.

Lymfoedeem kan jaren na de behandeling nog ontstaan, daarom is en blijft het van belang om aandacht te besteden aan het voorkomen ervan. Als lymfoedeem eenmaal ontstaat, gaat het niet vanzelf weg en kan het zeer hinderlijk zijn.

Leefregels om lymfoedeem te voorkomen

Wees alert op de signalen van uw lichaam. Als u voelt dat uw arm moe wordt of als u pijn in uw arm en schouder krijgt, geef uw arm dan rust (leg uw arm eventueel op een kussen). Als u dit tijdig doet, is de kans groot dat de klachten vanzelf verdwijnen.

Voorkom wondjes en infecties aan arm en hand

Wondjes kunnen de aan- en afvoer van lymfevocht verstoren en infecties kunnen de lymfebanen beschadigen:

- probeer wondjes te voorkomen, ontsmet eventuele wondjes goed met een desinfecterend middel en doe er een pleister op. Tip: koop enkele flesjes Sterilon en bewaar deze op handige plaatsen, zoals keukenla, jaszak of handtas;
- draag handschoenen bij ruwe karweitjes, zoals vuil huishoudelijk werk en tuinieren;
- vet de huid regelmatig in om kloofjes en kapotte nagelriemen te voorkomen;

- zorg voor schone nagels en handen;
- krab puistjes en insectenbeten niet open;
- gebruik bij het ontharen geen scheermesje maar een crème, let hierbij op huidirritatie;
- wees voorzichtig met prikken, snijden en branden;
- neem eventueel bij kneuzingen, verstuikingen of ontstekingen contact op met uw huisarts.

Voorkom overbelasting van de arm

Bij intensief gebruik van de spieren gaat er veel bloed naar de spieren. Een gedeelte van dit bloed moet afgevoerd worden via het lymfestelsel. Dit stelsel kan overbelast raken, waardoor lymfoedeem ontstaat. U kunt dit voorkomen door uw activiteiten / werkzaamheden rustig op te bouwen, kijk wat uw arm kan hebben:

- las pauzes in bij bijvoorbeeld computeren, handwerken en tuinieren;
- vermijd zwaar tillen, trekken, zwaar huishoudelijk werk en intensief sporten;
- verdeel lichamelijk werk zoveel mogelijk over de dag;
- leg uw arm en hand wat hoger als u ligt of zit. U kunt hiervoor een kussen gebruiken;
- laat uw hand niet voortdurend naar beneden hangen als u lang staat, maar steek uw hand in de jaszak.

Blijf in beweging

Door beweging van de spieren stroomt het lymfevocht beter door en wordt het beter afgevoerd:

- probeer uw arm niet teveel te ontzien; normaal bewegen en licht sporten is prima;
- ga regelmatig wandelen, zwemmen of fietsen;
- zorg ervoor dat bewegen niet leidt tot vermoeidheid of pijn in uw arm / schouder;
- zoek een evenwicht tussen rust en inspanning.

Vermijd extreme warmte en kou

Extreme warmte of kou heeft tot gevolg dat er veel bloed naar het weefsel stroomt, waardoor er een ophoping van lymfevocht kan ontstaan:

- pas op met heet douchen / baden, saunabezoek en zonnebaden. Voorkom in ieder geval zonnebrand;
- span u bij warm weer niet overmatig in, las pauzes in en doe af en toe arm- en schouderoefeningen;
- bent u bestraald, hou dan uw huid op de plek van het bestraalde gebied niet in de zon;
- gebruik bij huishoudelijk werk niet te heet water;
- wees voorzichtig met stoom bij bijvoorbeeld aardappelen afgieten;
- gebruik geen kruik, 'kersenpittenzak', rode lamp of warme pakkingen op uw arm of schouder.

Vermijd druk op de arm en schouder

Druk op uw arm en schouder vermindert de bloed- en lymfedoorstroming, waardoor de kans op lymfoedeem verhoogt:

- draag een goed passende beha. Er zijn speciale beha's te koop met brede schouderbanden en een brede elastische onderrand. Ook zijn er losse schouderstukjes verkrijgbaar voor onder de bandjes;
- draag geen knellende kleding, sieraden of 'mouwophouders';
- koop geen zware prothese. Kies eventueel voor een lichtgewicht exemplaar of voor een zogenaamde contactprothese, die op uw huid geplakt wordt en dus minder aan de schouder 'hangt' (deze prothese is niet geschikt wanneer u pas bestraald bent).

Reizen

Tijdens vlieguren hebben veel mensen wat dikkere handen of voeten vanwege het drukverschil. Neem tijdens de reis wat beweging en doe ook af en toe uw oefeningen. Doe dit ook bij lange autoritten en busreizen.

(Pijn)klachten

Ondanks dat u alle aandacht besteedt aan het voorkomen van lymfoedeem en u zich aan de leefregels gehouden heeft, kan er toch lymfoedeem ontstaan. Waarom de één het wel krijgt en de ander niet, is onduidelijk.

Hoe eerder maatregelen getroffen worden, hoe groter de kans is dat lymfoedeem kan worden verholpen.

Het knellen van een ring, horlogebandje of mouw kan bijvoorbeeld de eerste aanwijzing van lymfoedeem zijn.

De klachten die zich kunnen voordoen wanneer lymfoedeem in uw arm, hand, oksel, borst of rug ontstaat, zijn:

- zwelling (eventueel tijdelijk);
- een zwaar, gespannen of moe gevoel;
- pijn en / of tintelingen;

- functieverlies en / of bewegingsbeperking;
- huidafwijkingen;
- infecties.

Heeft u een infectie aan uw arm of wordt uw arm dik, rood en / of warm, neem dan contact op met uw huisarts. Wanneer u hierbij ook een griepgevoel heeft, kan dit wijzen op 'wondroos'. De huisarts zal u antibiotica voorschrijven.

Bij de andere klachten adviseren wij om uw arm rust te geven en wat hoger te leggen. Als de klachten binnen enkele dagen niet verminderen, neem dan contact op met uw huisarts, mammacareverpleegkundige of oedeemtherapeut. Een oedeemtherapeut is een fysiotherapeut die gespecialiseerd is in het behandelen van lymfoedeem en in het geven van adviezen om de zelfredzaamheid op het gebied van lymfoedeem te vergroten.

Belangrijke contactgegevens

- Centrum voor Mammacare Oldenzaal, route 159, telefoon secretariaat (053) 4 87 34 41.

Tenslotte

U heeft recht op juiste en volledige informatie. Pas als u voldoende inzicht heeft, kunt u weloverwogen toestemming geven voor een bepaalde behandeling of een bepaald onderzoek.

Als iets u niet geheel duidelijk is, vraagt u de specialist, verpleegkundig specialist of verpleegkundige dan om nadere uitleg.