

Preventie en behandeling van lymfoedeem van de arm

Informatiebrochure



Inleiding

U werd in het ziekenhuis opgenomen voor een borstoperatie. Na een operatie voor borstkanker worden soms ook lymfeklieren uit de oksel verwijderd. Daardoor kan er een ophoping van lymfevocht in de arm ontstaan met als gevolg een gezwollen of dikke arm, in medische termen 'lymfoedeem' genoemd.

Lymfoedeem kan jaren na de operatie nog ontstaan, daarom blijft het van belang om aandacht te besteden aan de getroffen arm.

Voorkomen en vroegtijdig ingrijpen is de boodschap. Hiermee kan veel leed voorkomen worden.

Mocht u, na het lezen van deze brochure nog vragen hebben, nu of later, aarzel dan niet contact op te nemen met uw behandelende arts, verpleegkundige of kinsist. Ze zullen u graag helpen.



Wat is lymfe, wat zijn lymfeklieren?

Lymfe is een helder vocht dat in onze weefsels vrijkomt en wordt afgevoerd via lymfevaatjes die samen het lymfestelsel vormen. Via dit stelsel komt de lymfe uiteindelijk weer in de bloedbaan terecht. Op allerlei plaatsen zijn groepjes lymfeklieren in het lymfestelsel aanwezig. Zij controleren als waakhonden de langkomende lymfestroom op schadelijke stoffen zoals virussen, bacteriën en kankercellen. Bij borstkanker kunnen kankercellen met de lymfestroom worden meegevoerd, waarna ze door lymfeklieren op hun weg worden tegengehouden. Het lichaam wil zich hierdoor beschermen tegen een algemene verspreiding van kankercellen die loskomen uit het oorspronkelijke gezwel.

Waarom worden lymfeklieren verwijderd?

Het verwijderen van de lymfeklieren in de oksel is noodzakelijk. Eenderzijds om vast te stellen of er al dan niet kankercellen aanwezig zijn, m.a.w. of er al dan niet reeds een eerste uitzaaiing is. Dit bepaalt namelijk het stadium en daaruit voortvloeiend de nodige aanvullende behandelingen. Anderzijds zal de verwijdering van eventueel aangetaste klieren verhinderen dat deze cellen, aanwezig in de klieren, verder kunnen uitzaaien.

Gevolgen van lymfeklierverwijdering

Kort na de operatie is er een beperkte mobiliteit van arm en schouder. Oefeningen zullen helpen om de arm opnieuw normaal te laten functioneren. Het is belangrijk om de oefeningen dagelijks uit te voeren, zonder hierbij de arm te belasten. Als lymfeklieren zijn verwijderd (= okselklierverwijdering), kan dit problemen geven voor de afvoer van het weefselvocht. Een belangrijke klacht is lymfoedeem (vochtophoping) in de getroffen arm. Dit kan aanleiding geven tot een dikke of gezwollen arm. Er is vaak ook een gevoelsverandering in de bovenarm en schouder. Door het volledig wegnemen van de klieren worden dikwijls huidzenwtjes geraakt. Dit kan leiden tot een voos gevoel dat vermindert na enkele maanden, maar soms ook blijvend is. Bij sommige patiënten kan de huid heel gevoelig en ook pijnlijk aanvoelen. Na een okselklierverwijdering is er ook een verhoogde kans op infectie.



Oorzaken van lymfoedeem

Lymfoedeem van de arm kan optreden bij :

- chirurgische verwijdering van de lymfeklieren
- bestraling van de lymfeklieren
- masssieve aantasting van de lymfeklieren in de oksel

Lymfoedeem ontstaat soms snel na de operatie en bestraling, maar kan ook nog optreden maanden of jaren na de behandeling. Dit bijvoorbeeld als gevolg van een infectie, een verwonding, een insectenbeet of het dragen van een zware last. Bij het eerste teken van oedeem moet men onmiddellijk een behandeling starten!

Symptomen en alarmsignalen

- Zwelling van de hand, de pols en/of de volledige arm.
- Zwaartegevoel, gespannen gevoel of tintelingen in de arm.
- Pijnscheuten in de arm, elleboog of schouder.
- Huiduitslag, roodheid en warmtegevoel van de arm.

Bij de vaststelling van één of meer van deze symptomen is het aangeraden zo snel mogelijk je arts, verpleegkundige of kinesist te raadplegen.

Diagnosestelling van lymfoedeem

Klinisch onderzoek

- **Het meten van de omtrek van de arm**
Men moet rekening houden dat bij rechtshandigen de omtrek van de rechterbovenarm ongeveer 1 cm groter is dan van de linkerbovenarm.
- **Palpatie**
Hierbij gaat men voelen om een idee te krijgen van de aard van het oedeem.
- **Huidplooitest**

Visualiseren van de lymfeklieren

Dit gebeurt door middel van de **lymfescintigrafie of echografie**.



Hoe lymfoedeem voorkomen?

Indien de lymfeklieren in de oksel zijn weggenomen bestaat de mogelijkheid dat zich lymfoedeem vormt, zelfs jaren na de ingreep. Draag dus zorg voor die arm. De gouden raad is **VOORKOMEN IS BETER DAN GENEZEN**.

- Vermijd overbelasting, infectie en extreme warmte en koude. Meer tips en richtlijnen hieromtrent vind je verder.
- Preventie manuele lymfedrainage :
 - Het is belangrijk de getroffen arm te blijven gebruiken, evenwel zonder hem te overbelasten. Beweeg regelmatig de volledige arm. Zwemmen, wandelen, fietsen, ... activeren het pompsysteem en zullen meehelpen het vocht te verdrijven.
 - Statische spieractiviteit vermijden, voorbeeld zware doos langdurig dragen.
 - De arm overbelasten, teveel willen doen, kan zwelling veroorzaken. Zorg ervoor geen te langdurige en/of te zware inspanningen te leveren.
 - Vermijd krachtige, herhalende bewegingen (schrobben, trekken). Ook sporten die bruuske bewegingen inhouden voor de arm worden best vermeden. Draag nooit zware lasten, vermijd zware tassen met schouderriemen.
 - Alle ruiten ineens wassen is niet aan te raden, alsook lange tijd na elkaar strijken (max.20 min.).
 - Draag geen knellende kledij, draag geen strak zittende juwelen. Zorg voor een goede passende BH zonder spannende bandjes.
 - Wees op uw hoede voor kwetsuren in de getroffen arm. Wees voorzichtig met nagelknippen, mesjes, naalden (vingerhoed is een must), huisdieren (vooral katten). Probeer insectenbeten te vermijden.
 - Draag handschoenen bij huishoudelijke taken en het werken in de tuin.
 - Gebruik een elektrisch scheerapparaat bij het ontharen. Laat NOOIT bloed prikken of een injectie toedienen in de getroffen arm. Ook is het raadzaam uw bloeddruk aan de andere arm te laten meten. Een goede hygiëne van de arm is belangrijk: hou de arm goed droog, gebruik een vochtinbrengende crème na het bad.
 - De minste infectie kan erge gevolgen hebben voor zwelling. Bij eventuele kwetsuren dient de wonde grondig gereinigd en ontsmet te worden. Als je een ontsteking vermoedt (temperatuur, roodheid, pijn) raadpleeg dan zo vlug mogelijk een arts!



- Extreme warmte en koude kunnen zwelling doen toenemen of veroorzaken :
 - vermijd daarom extreme temperatuurverschillen;
 - opgepast met sauna, zonnebank en heet waterbaden;
 - bescherm uw arm tegen de zon.

Behandeling van lymfoedeem

Eenmaal er toch lymfoedeem is, is een degelijke behandeling aangewezen en noodzakelijk.

Manuele lymfedrainage

Leduc, Földi, Vodder, ... zijn verschillende methoden.

Wanneer dit niet volstaat kan er nog aangevuld worden met onderstaande methoden.

Lymf-Taping

Dit is een speciale tape die gebruikt wordt om het oedeem te helpen verminderen.

Zwachtelen en steunkousen

Naast de manuele behandeling zal, in geval van zwelling, ook op een heel specifieke manier een zwachtel aangelegd worden om het bereikte resultaat te behouden. Van zodra de arm het normale volume heeft herwonnen, wordt overgegaan tot het aanmeten van een steunmouw. Deze op maat gemaakte mouw ondersteunt de arm en verhindert dat hij opnieuw gaat zwellen. Het dragen ervan is dus geen therapie op zich. Bij vliegtuigreizen is het ook aangeraden deze kous te dragen.

Chirurgisch ingrijpen

Bij de chirurgische behandeling van lymfoedeem kunnen verschillende technieken worden toegepast. De chirurgische behandeling van lymfoedeem is evenwel nog niet succesvol: minder dan de helft van de operaties heeft een blijvend succes. Vaak gaat het een tijdje beter maar keren de patiënten naar hun preoperatieve toestand terug binnen 3 tot 4 jaar na de operatie.



Tot slot

Voorkomen is beter dan genezen!

Bij lymfoedeem: zoek een kinesist die zich terdege heeft bekwaamd in anti-oedeemtherapie. Bij dergelijke therapeut hebt u de meeste kans op een succesvolle behandeling. Niettemin blijven er therapie-weerstandige oedemen bestaan.

Vraag inlichtingen aan uw arts of verpleegkundige.

Vragen en info

Heeft u nog vragen of wenst u meer informatie?

Neem gerust contact met ons op.

Borstverpleegkundige
Oncoverpleegkundige

- Ellen Van Poucke
- Corinna Ooghe

T 051 42 57 45

borstkliniek@sintandriestielt.be

www.think-pink.be

www.kanker.be

Spoedopname

T 051 42 50 67

Adres

Sint Andriesziekenhuis VZW

Bruggestraat 84

8700 Tielt

T 051 42 51 11

www.sintandriestielt.be



Vragen?

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines, typical of primary school writing paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary school handwriting practice paper. The lines are evenly spaced and run across the entire width of the page. There are no margins, text, or other markings present.

This image shows a single page of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Uw gezondheid, onze zorg.

Borstkliniek
051 42 57 45

Sint-Andriesziekenhuis vzw
Bruggestraat 84, 8700 Tielt
T 051 42 51 11 - F 051 42 50 20
info@sintandriestielt.be
www.sintandriestielt.be

14/12/20

