



Maatschap voor Fysiotherapie

De fysiotherapeutische mogelijkheden bij de behandeling van lymfoedeem.

Lymfoedeem.

Onder lymfoedeem verstaan we stapeling van vocht en eiwitten in het onderhuidse bindweefsel door een gebrekkige afvoer van lymfevocht door het lymfevaatsysteem. De lymfe uit armen en benen wordt afgevoerd via de lymfeklieren in de oksels en de liezen. Als lymfeklieren zijn verwijderd en / of beschadigd, kan dit problemen geven voor de afvoer van het weefselvocht. Hierdoor kan dan een opeenhoping ontstaan van vocht en eiwitten: **lymfoedeem**.

Er zijn verschillende manieren om het lymfoedeem in te delen. Een indeling op basis van de functie spreekt van "lage output failure" wanneer het lymfestelsel een abnormaal kleine of afwezige transportcapaciteit heeft en van "hoge output failure" wanneer de transportcapaciteit van het lymfestelsel normaal is, maar het aanbod van lymfe abnormaal hoog.

Veelal wordt het lymfoedeem echter ingedeeld in primair (aangeboren) en secundair (na trauma/ operatie etc) lymfoedeem.

Lymfoedeem kan ontstaan als gevolg van de behandeling van kanker. Dikwijls is het noodzakelijk om tijdens een operatie samen met de tumor ook de aangrenzende lymfeklieren te verwijderen. Als het hierbij gaat om de klieren in de oksel of de lies, kan er lymfoedeem in de arm of het been ontstaan. Lymfoedeem kan ook ontstaan als gevolg van een bestralingskuur. Lymfeklieren kunnen door de bestraling beschadigd worden, waarna ze minder goed werken. De lymfe kan dan minder makkelijk worden afgevoerd. Lymfoedeem kan direkt na de behandeling optreden maar ook pas na een aantal jaar.

Fysiotherapeutische behandeling.

De behandeling is gericht op het terugdringen van of het niet doen toenemen van oedeem in de arm/ been zodat de functionaliteit van de arm / been hersteld wordt of behouden blijft.

De fysiotherapeutische behandeling bestaat uit:

- manuele lymfedrainage.
- compressietherapie.
- oefentherapie.
- voorlichting.

Veelal zullen deze therapievormen gecombineerd het beste resultaat geven.

Manuele lymfedrainage.

Manuele lymfedrainage is een manuele methode die tracht het lymfesysteem op adequate wijze te ondersteunen in zijn functie. Het richt zich op verbetering van de transport capaciteit van het lymfevaatsysteem. Deze massage techniek wijkt af van de gewone massage. De druk is licht, ritmisch en in een cirkelvormige beweging. Om de afname van de zwelling, verkregen door de massage te behouden, kan de arm of been gezwachteld worden.

Bandageren.

Er wordt gezwachteld met korte rek zwachtels. Deze moeten ook om blijven tijdens het slapen. Als de arm/ been minder dik is geworden kan er evt een kous aangemeten worden.

Therapeutisch elastische kousen.

In overleg met uw fysiotherapeut wordt gekeken of een therapeutisch elastische kous voor u zinvol kan zijn. Deze wordt aangemeten door iemand die hierin gespecialiseerd is.

Oefentherapie.

In het ziekenhuis zal al begonnen worden met het oefenen. Bewegingsbeperkingen ontstaan door het litteken en van de schouder vaak door radiotherapeutische behandeling van de oksel. De fysiotherapeut zal u instructie geven over de volgorde van oefenen en over de intensiteit waarmee u moet oefenen.

Voorlichting.

De nog overgebleven lymfevaten mogen in het dagelijks leven niet worden afgekneld of verwond.

Overbelasting moet vermeden worden. Om dit te voorkomen is het belangrijk om een aantal maatregelen in acht te nemen. Uw fysiotherapeut kan u deze informatie geven.

Behandeleffecten.

De effecten van de fysiotherapeutische behandeling kunnen bestaan uit:

- omvangsvermindering van de arm/ been.
- spanningsafname.
- pijnvermindering.
- functieverbetering.
- voorkomen van infecties en weten hoe u met lymfoedeem om moet gaan.