

LYMFOEDEEM

HET LYMFSTELSEL

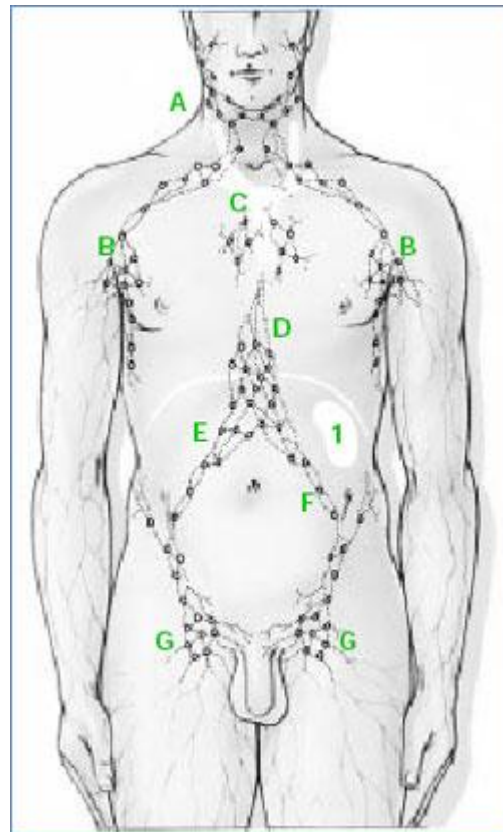
Ons lichaam produceert weefselvocht (lymfe). Via de lymfe kunnen stoffen van en naar onze cellen vervoerd worden. Er is dus altijd aanvoer en afvoer van lymfe. Het lymfestelsel speelt ook een grote rol bij de afweer van ons lichaam, het bestaat uit een netwerk van lymfevaten, lymfeklieren en lymfeweefsel verspreid door ons hele lichaam. In totaal heeft de mens ongeveer 600 m lymfevatweefsel. Lymfevaten nemen weefselvocht op met daarin opgeloste eiwitten en afvalstoffen en schadelijke deeltjes die niet in de bloedbaan kunnen worden opgenomen. De schadelijke deeltjes en afvalstoffen worden in de lymfeknopen vernietigd. Vooral in de oksels, liezen en hals zitten veel lymfeknopen die als filter werken.

Het lymfestelsel speelt een belangrijke rol bij de afweer van ons lichaam:

- het filtert afvalstoffen uit het lichaam
- het voert afvalstoffen af
- het bestrijdt ziekteverwekkers
- het produceert afweerstoffen

Lymfeklierpakketten:

- in de hals
- in de oksels
- langs de luchtpijp
- bij de longen
- bij de darmen en achter in de buikholte
- in de bekkenstreek
- in de liezen



LYMFOEDEEM

Lymfoedeem is een opeenhoping van vocht. Oedeem ontstaat na ingrepen waarbij lymfklieren zijn beschadigd of weggenomen. In het bijzonder na bijvoorbeeld een borstsparende operatie of een borstamputatie waarbij de lymfeklieren in de oksel zijn weggenomen (okselkliertoilet), na een prostaatoperatie, of na een operatie aan de speekselklieren. Maar dus ook na een facelift, een ooglidcorrectie of een knieoperatie. Lymfoedeem kan ook ontstaan door radiotherapie (bestraling). Ook uitzaaiingen van kanker naar de lymfeklieren kunnen lymfoedeem veroorzaken. Lymfoedeem optredend na een ernstige beschadiging van de lymfevaten of lymfeklieren als gevolg van een operatie of bestraling wordt secundair lymfoedeem genoemd. Secundair lymfoedeem kan ook ontstaan rond een litteken, bij spataderen, rond verwondingen (kneuzingen), of door een aangeboren afwijking.

Lymfoedeem ontstaan door een aangeboren afwijking van het lymfestelsel, wordt primair lymfoedeem genoemd.

Bij de behandeling (operatie en/of bestraling) van de volgende soorten kanker bestaat een grotere kans op lymfoedeem:

- borstkanker
- baarmoederhalskanker
- darmkanker
- lymfeklierkanker (Hodgkin- en Non-Hodgkin lymfomen)
- kanker in het hoofd-halsgebied
- melanoom
- prostaatkanker
- peniskanker
- vulvakanker

LYMFOEDEEM KAN AL SNEL NA DE BEHANDELING OPTREDEN, MAAR OOK PAS JAREN LATER.

KLACHTEN

Lymfoedeem begint vaak met een gevoel van spanning in de huid door de zwelling van bijvoorbeeld borst, arm of been, vaak in combinatie met een strak, gespannen zwaar, of moe gevoel. Soms ontstaan ook pijn en/of tintelingen. Als het lymfoedeem verergert, nemen de klachten doorgaans ook toe.

ADVIES

Bent u behandeld tegen kanker ? En heeft u last van deze verschijnselen? Ga dan snel naar uw specialist of huisarts. Hoe sneller u dat doet, hoe kleiner de kans op verergering van het lymfoedeem. De therapeutische behandeling die uitgevoerd dient te worden na langer bestaand lymfoedeem is vele malen intensiever en gecompliceerder. Bovendien zijn er meer behandelingen nodig om tot een bevredigend resultaat te komen, in vergelijking tot een patiënt die al in een vroeg stadium verwezen wordt.

MANUELE LYMFEDRAINAGE/OEDEEM-THERAPIE

Onder manuele lymfedrainage wordt verstaan het manueel draineren van de weefvloeistof (lymfe) naar de lymfevaten. Manuele lymfedrainage geeft een rekkende beweging aan het weefsel en veroorzaakt een samentrekking van het spierweefsel rondom het lymfevat. Bij herhaalde

rekprikkels treedt er een soort trainingseffect op, waardoor het effect van deze behandeling langer aanhoudt. De lymfecirculatie wordt gestimuleerd en daarmee de afvoer van de lymfe door de lymfevaten. Door deze methode wordt het oedeem verminderd en worden schadelijke stoffen afgevoerd.

Het lymfevocht komt in de bloedbaan terecht op een plek die achter het sleutelbeen ligt. Al het lymfevocht moet dus in die richting worden vervoerd. Daarom is bij een behandeling de volgorde waarin gemasseerd wordt belangrijk ! Manuele lymfedrainage is een massagemethode die de functie van het lymfesysteem op een adequate wijze ondersteunt. Schade aan het lymfestelsel is meestal blijvend. Er is dus blijvende "zorg" voor uw ledemaat nodig. Door regelmatige behandeling zal er een langdurig effect ontstaan op de lymftransportcapaciteit.

Oedeem- en fibrosegrepen zijn speciale handgrepen die de huidtherapeut toepast bij bepaalde "stijfheid / hardheid" van het lymfoedeem. Door middel van oedeemgrepen kan lymfevocht door het weefsel heen worden geleid naar een plaats waar het gemakkelijker wordt opgenomen. Met fibrosegrepen kan verhard weefsel ("fibrose") soepeler worden gemaakt.

LYMFTAPING

Lymftaping kan een onderdeel zijn van de oedeemtherapie dat uitermate geschikt is om de lymfedrainage te stimuleren. Het wordt aangebracht op het afvoergebied van desbetreffend oedemateus lichaamsdeel. Lymftape is een speciale, elastische tape, die de afvoer van de lymfe stimuleert. Deze tape wordt gebruikt als zwachtelen niet mogelijk of niet wenselijk is, bijvoorbeeld bij oedeem in het gelaat. De rek die de tape uitoefent op de huid versoepelt ook verhardingen (fibrose) in al langer bestaand lymfoedeem en littekenweefsel.

Lymfetaping is geen behandeling op zich! Het is een aanvulling op bijvoorbeeld manuele lymfedrainage.

ZWACHTELEN

Het hoofddoel van zwachtelen is het terugdringen van oedeem, zodat het aangedane gebied weer een stabiele omvang krijgt. Door de druk van de zwachtel van buitenaf en de spierpomp werking van binnenuit wordt ook hierdoor de opname van weefselvocht bevorderd.

Veel lichaamsbeweging heeft een ondersteunend effect op de zwachtels. De zwachtels worden aangelegd als er nog geen stabiele situatie is. Wanneer de omvang van de arm of het been stabiel is, kan een therapeutisch elastische kous worden aangemeten .

THERAPEUTISCH ELASTISCHE KOUSEN

Als na een periode van consequent behandelen (ga uit van ongeveer drie maanden bij een lang bestaand oedeem) de omvang van de arm of been niet meer verder afneemt, wordt er een therapeutische elastische kous aangemeten. Een therapeutisch elastische kous wordt aangemeten om het verkregen resultaat te behouden. Deze kous dient dan door de patiënt dagelijks te worden gedragen, een leven lang. Dit om recidief te voorkomen. De meeste patiënten zien hier in het begin tegenop, maar ervaren de elastische kous al snel als zeer aangenaam om te dragen (verlichtend effect op het oedeem). Elastische kousen zijn er in alle soorten, maten en kleuren en worden op maat gemaakt.

VENEUS OEDEEM

Veneus oedeem Veneus oedeem is een combinatie van vochtophoping (oedeem) en een slecht werkend veneus bloedvatsysteem in de benen. 90% van het bloed wordt via de aders naar het hart teruggepompt en 10% wordt via het lymfesysteem teruggevoerd. Doordat bij veneuze klachten de aders in de benen niet meer goed functioneren, kunnen ze het bloed niet meer goed terugpompen naar het hart. Het lymfesysteem moet hierdoor extra hard werken, maar kan het aanbod niet aan, waardoor er oedeem ontstaat in de onderbenen als gevolg van chronische veneuze insufficiëntie (CVI). De

vochtophoping is bij veneus oedeem vaak vooral rond de enkels gelokaliseerd, klachten als spataderen en rusteloze benen horen hier ook bij. De kleppen in de aderen werken niet optimaal waardoor er geen goede bloedstroming en vochtafvoer plaatsvindt.

BEHANDELING

De behandeling van veneus oedeem bestaat in de meeste gevallen uit ambulante compressietherapie en eventueel aangevuld met lymfetaping. Indien er ook een lymfoedeem-component aanwezig is, dan wordt er manuele lymfe drainage in combinatie met ambulante compressietherapie toegepast. .