

# Preventie van lymfoedeem van de onderste ledematen

informatie voor patiënten

INLEIDING	3
LYMFESTELSEL EN LYMFOEDEEM	4
RICHTLIJNEN TER PREVENTIE VAN LYMFOEDEEM	6
BEHANDELING VAN LYMFOEDEEM	9
SIGNALEN BEGINNEND LYMFOEDEEM	10
AFSPRAAK MAKEN?	10

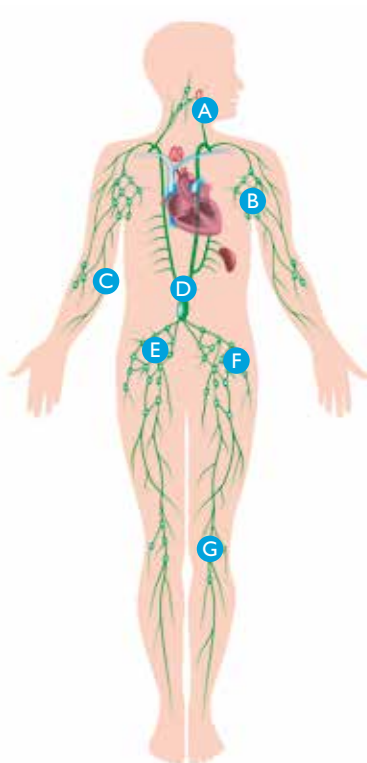
Deze brochure geeft u algemene informatie over lymfoedeem en de preventie ervan.

Voor persoonlijk advies kunt u best een afspraak maken op de dienst vaatheelkunde.

## LYMFESTELSEL EN LYMFOEDEEM

Het lymfestelsel is opgebouwd uit lymfevaten en lymfeklieren, ook wel knopen genoemd. Door het lymfestelsel stroomt lymfe, een heldere vloeistof die onder meer immuuncellen, afvalstoffen en een hoge concentratie eiwitten bevat.

De lymfeklieren zijn de zuiveringsstations van het lymfestelsel. Ze halen afvalstoffen uit de lymfe en maken ziekteverwekkers zoals bacteriën en virussen onschadelijk. Ze hebben een belangrijke functie bij de afweer tegen infecties.



Lymfeklierpakketten:

- A. In de hals
- B. In de oksels
- C. Ter hoogte van de ellebogen
- D. In de buikholte
- E. In de bekkenstreek
- F. In de liezen
- G. In de knieholte

Iedere ingreep aan het lymfesysteem houdt een levenslang risico in op het ontwikkelen van lymfoedeem. Het lymfestelsel functioneert niet meer optimaal: eiwitten worden niet meer afgevoerd, trekken vocht aan en dit vocht stapelt zich op in de weefsels.

Bij de sentinelprocedure zal dit risico minimaal zijn. Bij de volledige uitruiming van de klieren is het risico groter.

Zoals eerder vermeld spelen de lymfevaten en lymfeklieren een belangrijke rol in het afweren van infecties. Na een klieruitruiming gaat een deel van deze functie verloren. Een wonde, insectenbeet of kleine oppervlakkige ontstekingsreactie kan aanleiding geven tot een lokale opstapeling van lymfe, waardoor zich lymfoedeem kan ontwikkelen.

In uitzonderlijke gevallen kan dit zelfs leiden tot ontsteking van de lymfevaten (lymfangitis). Dit gaat gepaard met zwelling, rode vlekken, algemeen onwelzijn, koorts enz. Belangrijk is dat u dan zo snel mogelijk een arts raadpleegt om te starten met antibiotica.

In de meeste gevallen ontstaat het lymfoedeem binnen het eerste jaar na de operatie. Maar ook later kan het nog optreden, tot zelfs 30 jaar na de operatie.

Men kan lymfoedeem behandelen, maar niet genezen, daarom is preventie erg belangrijk!

# RICHTLIJNEN TER PREVENTIE VAN LYMFOEDEEM



Blijvende alertheid is belangrijk

Een goede hygiëne en goede verzorging van uw huid is belangrijk:

- X** Vermijd wondjes (zoals blaren, snijwonden, zonnebrand, sportletsel, insectenbeet, kattenkrabben, ...).
  - Loop niet op blote voeten.
  - Draag een lange broek bij het tuinieren. Wees voorzichtig met doornstruiken.
  - Laat nooit prikken in de onderste ledematen. Injecties toedienen of bloed nemen moet op andere plaatsen gebeuren. Draag deze waarschuwing altijd mee in uw portefeuille.
  - Bij ontharing gebruikt u best een elektrische ladyshave. Een ontharingscrème is ook toegestaan
  - Droog uw voeten grondig af na iedere zwembeurt.
  - Gebruik talkpoeder op de voeten, zeker als u last hebt van zweetvoeten.
  - Deel mee aan de pedicure dat de huid zeker niet mag gekwetst worden.

- Consulteer jaarlijks uw arts of dermatoloog om bijvoorbeeld schimmelinfecties, ingegroeide teenagels, drukgebieden, eeltvorming, ... vroegtijdig op te sporen en te behandelen.
- Zorg ervoor dat alle huidplooien en de huid tussen de tenen goed droog is. Zacht maar grondig afdrogen is aan te raden.
- X Controleer de huid dagelijks op schrammen, blaren, roodheid en verweking van huidplooien.
- X Ontsmet onmiddellijk de huid met een alcoholische oplossing wanneer u zich verwondt of een insectenbeet krijgt en bedek met een steriel verband.  
Controleer de volgende dagen de wonde op tekenen van ontsteking. Zolang de huid niet gesloten is, dient u dagelijks de wonde te spoelen met water en te ontsmetten, om daarna opnieuw te bedekken met een kleefpleister.

Bij roodheid, warmte, pijn, zwelling ter hoogte van het aangedane lidmaat of koorts raadpleegt u best de huisarts. Deze bepaalt of u antibiotica dient te nemen.

- X Voorzie in uw handtas een zakje met individueel verpakte ontsmettingsdoekjes en kleefpleisters.
- X Gebruik elke dag een vochtinbrengende crème om kloven en schilfers te voorkomen.



**X** Draag goed schoeisel:

- Draag bij voorkeur gesloten schoenen; goed passende schoenen die de enkel volledig omsluiten, zijn sterk aanbevolen. Vermijd het dragen van sandalen, slippers en op blote voeten lopen.
- Nieuwe schoenen gedurende een aantal dagen 's ochtends korte tijd inlopen.

Vermijd afknellen van het lidmaat:

- X** Draag geen sokken, kousen of ondergoed met spannende elastische banden.

Vermijd extreme temperatuur:

- X** Probeer hete baden, sauna en extreme koude te vermijden.
- X** Vermijd grote temperatuurschommelingen.

Pas uw levensstijl aan:

- X** Bewegen is belangrijk, maar vermijd aanhoudend zware bewegingen tegen weerstand (zoals zware gewichten wegduwen in de fitness). Wandelen, zwemmen, lichte aerobics, fietsen en yoga worden aanbevolen.
- X** Vermijd langdurig staan en langdurig zitten (met afhangende benen).



- ✗ Bespreek met uw arts of een compressiekous nodig is indien u vaak per vliegtuig reist.
- ✗ Zorg voor een gezonde gebalanceerde voeding en vermijd overgewicht want dit is een risico voor het ontwikkelen van lymfoedeem.
- ✗ Let goed op zwelling van tenen, voeten, enkels, benen, buik of genitalia en consulteer zo nodig uw arts.

Preventieve lymfedrainage wordt niet aangeraden, aangezien het effect hiervan nog niet bewezen is. Bij zwelling, functieverlies of bewegingsbeperking neemt u vervroegd contact op met uw behandelende arts.

## BEHANDELING VAN LYMFOEDEEM

Indien lymfoedeem optreedt, is het opstarten van een behandeling noodzakelijk.

Een behandeling van lymfoedeem omvat steeds:

- ✓ huidzorg
- ✓ manuele lymfedrainage (eventueel in combinatie met pressotherapie)
- ✓ windeling / compressiekous (deze wordt gedragen vanaf het moment dat het oedeem stabiel is)
- ✓ oefeningen

Deze behandeling moet worden uitgevoerd door een gespecialiseerd kinesitherapeut



## SIGNALLEN BEGINNEND LYMFOEDEEM

De eerste tekens van lymfoedeem zijn:

- ✓ zwaar, vermoeid gevoel in de benen
- ✓ gespannen gevoel ter hoogte van de huid
- ✓ spannen van kledij
- ✓ print van de kledij zichtbaar in de huid

Wanneer deze tekens niet overgaan na een rustperiode in hoogstand (met de beide benen omhoog), maak dan een afspraak voor een consultatie bij de dienst vaatheelkunde. Daar worden onderzoeken uitgevoerd om tot een correcte diagnose te komen.

## AFSPRAAK MAKEN?

- X U kunt telefonisch een afspraak maken voor een raadpleging of behandeling in het centrum voor lymfoedeem via tel. 016 34 68 50.
- X kunt ook per mail uw vragen stellen via [lymfoedeem@uzleuven.be](mailto:lymfoedeem@uzleuven.be).



© augustus 2018 UZ Leuven

Overname van deze tekst en illustraties is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door het lymfoedeemcentrum en de dienst gynaecologie in samenwerking met de dienst communicatie.

U vindt deze brochure ook op [www.uzleuven.be/brochure/700625](http://www.uzleuven.be/brochure/700625).

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kunt u bezorgen via [communicatie@uzleuven.be](mailto:communicatie@uzleuven.be).

Verantwoordelijke uitgever  
UZ Leuven  
Herestraat 49  
3000 Leuven  
tel. 016 33 22 11  
[www.uzleuven.be](http://www.uzleuven.be)

 mynexuzhealth

Raadpleeg uw  
medisch dossier via  
[www.mynexuzhealth.be](http://www.mynexuzhealth.be) of

