

Patiënteninformatie

Lymfoedeem na borstkanker

Lymfoedeem is een ophoping van weefselvocht. In de arm of hand kan dit ontstaan na een operatie (okselklierdissectie) en/of radiotherapie (bestraling) van de oksel. Door deze behandelingen kan de afvoer van weefselvocht worden belemmerd, waardoor het zich in de weefsels ophoopt en er een zwelling ontstaat. Lymfoedeem is niet alleen hinderlijk, maar kan ook ontstekingen (wondroos) en gewrichtsklachten tot gevolg hebben. Lymfoedeem kan direct na de operatie optreden, maar ook nog jaren later.

Verschijnselen bij lymfoedeem

Bij lymfoedeem neemt de omvang van de arm en/of hand toe. Dit kan een gevoel van zwaarte of spanning geven. Ook pijn, tintelingen of een moe of strak gevoel kunnen een teken zijn dat lymfoedeem ontstaan is.

Risico's en voorzorgsmaatregelen

Overgewicht en wondroos kunnen de kans op lymfoedeem vergroten.

Het advies om vooral uw arm normaal te gebruiken alles te doen zoals u gewend was en afwachten hoe uw lichaam erop reageert. Lichaamsbeweging bevordert juist de afvoer van lymfe en leer te luisteren naar uw lichaam. Wanneer de arm moe, zwaar of tintelend aan gaat voelen kan dit een signaal van het lichaam zijn om iets rustiger aan te doen met de arm en om de volgende keer uw inspanningen aan te passen.

Daarnaast is het raadzaam geen knellende kleding te dragen die de afvoer van lymfe kan belemmeren.

Overgewicht

Het is goed om overgewicht te voorkomen. Het risico voor lymfoedeem is groter voor mensen met overgewicht. Voor advies hierover kunt u de website www.voedingenkankerinfo.nl raadplegen.

Wondroos

Wondroos herkent u aan een rode plek rond een wondje en een ziek gevoel. Neem bij wondroos direct contact op met uw huisarts of specialist.

Hoe tevreden bent u over uw specialist of ziekenhuis? Geef uw mening op ZorgkaartNederland.nl

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

Behandeling van lymfoedeem

Wanneer u vermoedt dat u lymfoedeem heeft, kunt u het beste zo snel mogelijk contact opnemen met de verpleegkundig specialist. Zij verwijst u zo nodig naar een oedeemtherapeut, dit is een huidtherapeut of een gespecialiseerde fysiotherapeut. De behandeling bestaat uit oedeemtherapie door:

- *Manuele lymfedrainage*
Dit is een speciale massagetechniek die de opname en afvoer van lymfevocht stimuleert.
- *Bandageren*
Dit is het zwachtelen van de arm nadat de arm gemasseerd is. De zwachtel blijft u dragen tot aan de volgende behandeling.
- *Huidtaping*
Hierbij wordt met een soort huidpleistersysteem de afvoer van lymfe bevorderd.

Een behandeling duurt gemiddeld 30 tot 45 minuten per keer. De totale behandelingsduur verschilt per persoon. Als het oedeem optimaal behandeld is, wordt vaak ter ondersteuning een elastische armkous aangemeten.

Informeer bij uw ziektekostenverzekeraar of deze behandelingen vergoed worden.

Meer informatie

Voor vragen en verwijzing oedeemtherapie kunt u terecht bij uw verpleegkundig specialist.

Op de volgende internetsites vindt u meer informatie over lymfoedeem:

www.borstkanker.nl

www.lymfoedeem.nl

Huidtherapie en fysiotherapie

Voor adressen van huidtherapeuten en gespecialiseerde fysiotherapeuten bij u in de buurt kunt u terecht op de website: www.verwijsgidskanker.nl

Fysiotherapie

Voor adressen van gespecialiseerde fysiotherapeuten kunt u

Terecht bij De Nederlandse Vereniging voor Fysiotherapie binnen de Lymfologie en Oncologie.

Website: www.nvfl.nl