

Lymfoedeem betekent letterlijk: vochtophoping. Het leidt bijvoorbeeld tot een zwelling in de huid van een arm, borst of been

wat is het?

Hoe herken ik lymfoedeem?

Bij lymfoedeem is sprake van een indrukbare zwelling, een vochtophoping in de huid en onderliggende weefsels. Ook een zwaar of vermoeid gevoel in bijvoorbeeld arm of been, of een gevoel van spanning van de huid rondom gewrichten kan het gevolg zijn van lymfoedeem. Soms gaat dit gepaard met pijnklachten of tintelingen. Lymfoedeem geeft hinder en kan leiden tot ontstekingen (wondroos), gewrichtsklachten en huidklachten.

Wat zijn de oorzaken?

Het lymfstelsel maakt deel uit van ons lichamelijke reinigings- en afweersysteem. Het bestaat uit een netwerk van lymfvaten en lymfklieren (ook lymfknoopen genoemd). Het lymfstelsel voert overtollig weefselvocht af. Als het lymfstelsel niet goed werkt, hoopt dit vocht zich op. Zo'n stoornis kan zijn aangeboren (primair lymfoedeem), maar meestal treedt lymfoedeem op na een ernstige beschadiging van de lymfvaten of lymfklieren (secundair lymfoedeem). Veelal is deze beschadiging een gevolg van een operatie of van bestraling.

Lees meer over lymfoedeem en vind een huidtherapeut bij u in de buurt via **huidtherapie.nl**

Nederlandse Vereniging van Huidtherapeuten (NVH)
Postbus 693
4200 AR Gorinchem
T 0183 82 29 55
E info@huidtherapie.nl
W www.huidtherapie.nl



Voor informatie en/of een consult neemt u contact op met:



a. zuiderent - huidtherapeut
koning Gustaafweg 2-zierikzee
0111-401054
www.dermiz.org

Lymfoedeem

lekker in je vel met de huidtherapeut



NEDERLANDSE VERENIGING VAN
HUIDTHERAPEUTEN





Marjan Wooning (37)

'Door alle borstkankerbehandelingen en de borstamputatie leek ik vervreemd van mijn lichaam. Het liefst keek ik nooit meer in de spiegel. De huidtherapeut verzachtte de littekens en verminderde de zwelling in mijn arm. Ik kon mij beter bewegen en durfde de plek waar mijn borst zat weer aan te raken. Ondanks het gemis voel ik me weer compleet.'

'De aandacht voor mij en mijn huid deed me goed. Ik ben weer wie ik was'

wat kan ik zelf doen?

Sport en beweging stimuleren de lymfvaten. Wandelen, zwemmen en gymnastiek (onder deskundige begeleiding) zijn zeer geschikt. Sporten die leiden tot overbelasting of sporten met veel plotselinge bewegingen (bijvoorbeeld squash) zijn af te raden. Ook vermijdt u liever zware en langdurige lichamelijke inspanning. De huidtherapeut legt u ook specifieke bewegings- en ademhalingsoefeningen uit die de afvoer van lymfvocht via de lymfvaten bevorderen. Extreme kou en extreme warmte (denk ook aan zonnebrand) hebben een slechte invloed op lymfoedeem. Datzelfde geldt voor insectenbeten en knellende kleding.

U bent van harte welkom

U bent van harte welkom bij de huidtherapeut, in veel gevallen ook zonder verwijzing. Als huidtherapie binnen de polisvoorwaarden van uw zorgverzekering valt, is een verwijzing van uw huisarts of dermatoloog misschien wel nodig. Voor oedeemtherapie heeft u altijd een verwijzing nodig. De vergoedingen verschillen sterk. Uw zorgverzekeraar vertelt u welke rechten op vergoeding u heeft.



De huidtherapeut:

'Een intensieve start (met 2 tot 5 maal per week) geeft de beste resultaten. Daarna kan de behandelfrequentie langzaam omlaag. De afgenomen druk in de huid en het verdwijnen van het weefselvocht bevorderen ook de genezing van een wond. Bij Marjan behandelde ik haar littekens. Thuis masseerde ze het litteken zelf.'

'Door de vochtafvoer verminderen het strakke gevoel en eventuele pijn. U kunt uw ledematen beter gebruiken'

wat doet de huidtherapeut?

Om lymfoedeem te verminderen en het lichaam te helpen het overtollige vocht te verwijderen, zijn verschillende behandelmethode geschikt. Bij de totale behandeling past de huidtherapeut vaak meerdere behandelmethode toe. Tezamen vormen ze de integrale oedeemtherapie.

manuele lymfdrainage

De zacht pompende beweging van de handen op en rondom het oedeemgebied, stimuleert het fijne netwerk van de lymfvaten direct onder de huid. Dit stimuleert de vochtopname door de lymfvaten en verhoogt de afvoer van weefselvocht.

oedeem- en fibrosegrepen

De oedeemgrepen leiden vocht door het weefsel naar een plaats waar het gemakkelijker wordt opgenomen. Fibrosegrepen maken verhard weefsel (fibrose) soepeler.

ambulante compressietherapie

De combinatie van zwachtelen en bewegen ondersteunt de vochtafvoer.

Nederlandse Vereniging van Huidtherapeuten (NVH)

De NVH is de beroepsvereniging van de huidtherapeuten in Nederland. De NVH ontwikkelt kwaliteitsbeleid, organiseert bij- en nascholingsprojecten, is aangesloten bij de Klachtencommissie Paramedici Eerstelijns (KCP) en de NVH is vertegenwoordigd in de Stichting Kwaliteitsregister Paramedici (KP).

Kijk voor meer informatie over lymfoedeem en huidtherapie op huidtherapie.nl

lymf tapping

De tape trekt de huid een heel klein beetje omhoog, waardoor in de huid en de onderliggende weefsels meer ruimte komt. Door ademhalings- en beweegoefeningen verplaatst het vocht zich de gewenste kant op.

lymfapress

Dit drukgolfapparaat stimuleert de vochtafvoer.

therapeutische elastische kous

Ook de therapeutische elastische kous geeft tegendruk aan het vocht in de ledematen en zorgt voor het behoud van het verkregen resultaat.

De huidtherapeut is er ook voor u

- met voorlichting en advies, bijvoorbeeld over huidverzorging, wondzorg, zelfmanagement en beweging
- bij andere huidproblemen door borstkankerbehandelingen, zoals irritaties, verkleuringen, blaren of een extreem droge huid
- voor advies en het aanmeten van een borstprothese, functionele beha en/of drukkleiding
- voor een medische tatoeage, bijvoorbeeld een nieuwe tepel(hof)
- om verharde littekens soepeler te maken.