

Preventie van lymfoedeem aan de onderste ledematen



Het lymfestelsel bestaat uit lymfevaten en lymfeklieren. Het verwijderen van lymfeklieren houdt een levenslang risico in op het ontstaan van lymfoedeem. Het lymfestelsel functioneert niet meer optimaal en vocht stapelt zich op in de weefsels. Lymfoedeem ontstaat meestal het eerste jaar na de operatie maar kan ook vele jaren later nog optreden.

Het lymfestelsel bestaat uit lymfevaten en lymfeklieren. Door het lymfestelsel stroomt lymfe, een heldere vloeistof die onder andere afvalstoffen, eiwitten en immuuncellen bevat. De lymfeklieren zijn zuiveringsstations van het lymfestelsel. Ze hebben een belangrijke rol bij infecties en halen afvalstoffen uit het lymfevocht.

Het verwijderen van lymfeklieren houdt een levenslang risico in op het ontstaan van lymfoedeem. Het lymfestelsel functioneert niet meer optimaal en vocht stapelt zich op in de weefsels. Zeker na het kwetsen van de huid is er een verhoogd risico op ontwikkelen van lymfoedeem of zelfs het ontstaan van een ernstige infectie van de lymfevaten 'lymfangitis'. Dit gaat gepaard met roodheid, zwelling, onwelzijn en koorts. Het is belangrijk dat u dan zo snel mogelijk een arts raadpleegt gezien een behandeling met antibiotica dan steeds noodzakelijk is.

Lymfoedeem ontstaat meestal het eerste jaar na de operatie maar kan ook vele jaren later nog optreden.

DIENST GYNAECOLOGIE-VERLOSKUNDE

Campus Aalst, Campus Ninove - T. 053 72 49 50 – F. 053 72 45 47

Dr. Bruno Seynhave • Dr. Geertrui Meganck • Dr. Sofie Vandeginste • Dr. Koen Traen •
Dr. Evelyn Despierre • Dr. Veerle Verhaeghe • Dr. Lien Van den Haute

Campus Asse - T. 02 300 62 96 – F. 02 300 62 95

Dr. Hilde Verlaenen • Dr. Karin Stukkens • Dr. Annemie De Hondt • Dr. Kristien Gabriëls •
Dr. Cecile Schockaert • Dr. Mina Leyder

Preventie van lymfoedeem

Hoewel geen enkele studie heeft aangetoond dat lymfoedeem effectief kan voorkomen worden, volgen experts volgende basisregels, die het risico op lymfoedeem verkleinen of uitstellen.

Probeer infecties aan voet en been te voorkomen

Uw lichaam reageert op een infectie door het aanmaken van extra vocht, dit om de infectie te bestrijden. Verwijdering van lymfeklieren of beschadiging van lymfevaten maakt het moeilijk om dit extra vocht te transporteren waardoor kans op zwelling ontstaat. Goede hygiëne en zorgvuldige huidverzorging kunnen helpen om infecties te voorkomen.

Basisadviezen

- Probeer wondjes te voorkomen.
- Loop niet op blote voeten.
- Draag goed schoeisel, vermijd blaren. Draag bij voorkeur gesloten schoenen. Draag geen slippers of sandalen.
- Draag een lange broek bij tuinieren of vuil huishoudelijk werk.
- Ontsmet wondjes direct en dek af met een steriel verband. Controleer de volgende dagen de wonde op tekens van ontsteking. Bij roodheid, warmte, zwelling, pijn of koorts raadpleegt u best uw arts.
- Laat niet prikken in de onderste ledematen, laat de arts of verpleegkundige weten dat u risico loopt op het ontwikkelen van lymfoedeem.
- Krab puistjes of insectenbeten niet open.
- Onthaar met een elektrische ladyshave of gebruik een ontharingscrème.
- Neem bij kneuzingen, verstuikingen of ontstekingen contact op met uw arts.
- Droog uw voeten grondig af na elke zwembeurt. Zorg ervoor dat de huidplooien en de ruimte tussen de tenen steeds goed droog is.
- Gebruik talkpoeder op de voeten als u last hebt van zweetvoeten.
- Gebruik regelmatig een vochtinbrengende crème om kloven en schilfers te voorkomen.
- Consulteer een podoloog of arts om huidproblemen of problemen ter hoogte van de nagels vroegtijdig op te sporen.

Vermijd extreme warmte en koude

Net als infecties, kunnen ook brandwonden het lichaam aanzetten tot productie van extra vocht, wat kan leiden tot zwelling van voet of been.

Basisadviezen

- Bescherm uw benen tegen zonnebrand. Gebruik zonnecrème met hoge beschermende factor. Blijf uit de zon tijdens de warmste periode van de dag.
- Pas op met heet douchen, baden en saunabezoek.
- Pas op met een koud bad.
- Gebruik geen warmwaterkruiken, kersenpitkussens, coldpacks of hotpacks.
- Span u bij warm weer niet overmatig in.

Vermijd druk op voet en been

Afklemming of druk op voet en been kunnen leiden tot toename van vochtophoping en zwelling.

Basisadviezen

- Draag geen knellende sokken, kousen of ondergoed.
- Neem tijdens vliegreizen wat beweging en doe af en toe wat oefeningen

Pas uw levensstijl aan

Basisadviezen

- Vermijd gewichtstoename.
- Bewegen is belangrijk, maar vermijd overbelasting. Wandelen, zwemmen, fietsen en yoga worden aanbevolen.
- Vermijd langdurig staan en langdurig zitten.

Symptomen van lymfoedeem

Alle maatregelen ten spijt kan er toch lymfoedeem ontstaan. Waarom de één het wel krijgt en de ander niet, is niet duidelijk.

De symptomen die zich kunnen voordoen ter hoogte van de voeten, enkels, benen, onderbuik en schaamstreek zijn:

- Spannen van kledij
- Gespannen huid
- Print van kledij ter hoogte van de huid
- Een zwaar, gespannen of vermoeid gevoel in de benen
- Zwelling van tenen, voeten, enkels, benen, onderbuik en schaamstreek
- Bewegingsbeperking
- Pijn
- Tintelingen

Als u deze symptomen merkt kunt u eerst proberen uw been rust te geven en hoger te leggen. Als de klachten blijven bestaan neem dan contact met uw huisarts of specialist. U kan zo nodig doorverwezen worden naar een gespecialiseerd kinesist. Hoe eerder maatregelen getroffen worden hoe groter de kans dat lymfoedeem kan verholpen worden.

Behandeling van lymfoedeem

Indien lymfoedeem optreedt is het opstarten van een behandeling aangewezen. Deze behandeling dient te worden uitgevoerd door een gespecialiseerd kinesitherapeut en omvat steeds:

- Manuele lymfedrainage, eventueel gecombineerd met pneumatische compressietherapie
- Dagelijks inzwachtelen – compressiekous van zodra het lymfoedeem stabiel is
- Oefeningen
- Huidverzorging