

## Lymfoedeem voorkomen

**Patiënten bij wie de lymfeklieren in de oksel zijn verwijderd, kunnen last krijgen van een dikke arm (lymfoedeem). Deze dikke arm ontstaat nooit door de operatie zelf, maar door bijkomende factoren.**

Door een aantal voorzorgsmaatregelen te nemen, kunt u het risico op lymfoedeem zoveel mogelijk beperken. Deze voorzorgsmaatregelen blijven altijd gelden. Het risico op lymfoedeem blijft bestaan, doordat de lymfe-afvoer van uw arm beperkt blijft.

### Voorkomen van lymfoedeem

De hoofdregel is: probeer wondjes altijd te voorkomen.

Lymfoedeem kan worden veroorzaakt door een infectie als gevolg van een wondje. Ontsmet wondjes daarom altijd goed met jodium. Ontstaat er toch een ontsteking, vraag dan advies aan uw huisarts. Uw huisarts kan eventueel antibiotica voorschrijven.

Met de volgende voorzorgsmaatregelen kunt u wondjes voorkomen:

- Draag handschoenen in het huishouden en bij het tuinieren, waarbij u zich kunt verwonden.
- Vermijd brandwondjes, bijvoorbeeld tijdens het koken (hete oven, hete pannen, heet water) en bij het strijken (gebruik van het strijkijzer).
- Gebruik geen scheermesje bij het ontharen. Wees bovendien alert op irritaties van de huid door ontharingscrèmes.
- Gebruik een vingerhoedje bij het naaien.
- Krab geen puistjes of insectenbeten open.
- Let bij injecties en infuusnaalden erop dat u niet geprikt wordt in de arm waaraan u bent geopereerd. Zeg dit ook tegen de verpleegkundige of laborant. Zijn de okselklieren in beide armen verwijderd, vraag dan bijvoorbeeld of u in de enkel geprikt kunt worden. Soms moet er toch geprikt worden in de arm waaraan u bent geopereerd. In dat geval moet u de huid niet alleen met alcohol, maar ook met jodium laten reinigen. Als dit goed gebeurt, kan er geen infectie optreden.

### Voorkom overbelasting

Bij intensief gebruik van de spieren komt er extra bloed in de spieren om hen van 'brandstof' te voorzien. Een gedeelte van dit bloed moet afgevoerd worden via het lymfestelsel (meer informatie over het lymfestelsel staat in de bijlage). Maar wanneer de lymfeklieren in de oksel verwijderd zijn, is de capaciteit van het lymfestelsel kleiner geworden. Daardoor kan er vocht in de arm blijven zitten en lymfoedeem ontstaan.

Het is belangrijk dat u uw arm in de eerste 4 tot 6 weken na de operatie niet te zwaar belast. In deze weken herstellen de lymfevaten rond het litteken zich namelijk nog gedeeltelijk. Daarom adviseren wij u om geen boodschappentassen te dragen en niet zwaar te tillen. U mag uw arm wel gebruiken bij lichte dagelijkse activiteiten.

Als na 4 tot 6 weken blijkt dat het goed gaat met uw arm en als u goede controle heeft over het gebruik ervan, dan kunt u activiteiten als fietsen, autorijden, huishoudelijk werk, hobby's en werk weer rustig opbouwen.

## Wees voorzichtig met warmte

Lymfoedeem kan ook ontstaan als uw lichaam wordt blootgesteld aan te veel warmte, bijvoorbeeld via zonnebaden, een sauna of een heet bad. Dit wil niet zeggen dat u nooit meer in de zon mag zitten. Ook hier geldt weer: kijk wat uw arm kan hebben. Dit is bij iedereen verschillend.

## Neem een lichte borstprothese

Bij een te zware prothese kan het schouderbandje van uw beha de lymfevaten boven het sleutelbeen dichtdrukken. Als dat de enige lymfevaten zijn in dat gebied die nog functioneren, kan lymfoedeem ontstaan. Vrouwen met een grote beha-maat kunnen beter meteen voor een lichte prothese kiezen.

## Als u toch lymfoedeem krijgt

Krijgt u ondanks de voorzorgsmaatregelen toch lymfoedeem, dan blijft het belangrijk dat u de genoemde voorzorgsmaatregelen blijft volgen.

Het knellen van een ring, horlogebandje of mouw kan een teken zijn dat lymfoedeem ontstaat. De zwelling is dan meestal nog niet zichtbaar. Bemerkt u een lichte zwelling, geef uw arm dan rust en leg deze 's nachts op een kussen. Neemt de zwelling ondanks deze maatregel niet af, raadpleeg dan uw huisarts of specialist. Zij kunnen u eventueel doorverwijzen naar fysiotherapeuten die gespecialiseerd zijn in het behandelen van lymfoedeem.

## Het lymfestelsel

Naast ons bloedvatstelsel hebben we in ons lichaam een lymfestelsel.

Dit stelsel bestaat uit lymfevaten, lymfeklieren en lymfeweefsel. De lymfevaten vormen de 'kanalen' van het stelsel. Deze kanalen worden vanuit de lichaamsweefsels gevuld met een kleurloze vloeistof: de lymfe. In de lymfe worden afvalstoffen en ziekteverwekkers uit het lichaam opgenomen. Via steeds grotere kanalen komt dit vocht uiteindelijk in de bloedbaan terecht. Maar voordat de lymfe in het bloed komt, passeert het vocht tenminste één lymfeklier.

De lymfeklieren zijn de 'zuiveringsstations' van het lymfestelsel: hierin worden ziekte-verwekkers, met name bacteriën en virussen, onschadelijk gemaakt. Verder filteren de lymfeklieren afvalstoffen uit het lymfevocht. De lymfeklieren bevinden zich op verschillende plaatsen in het lichaam, onder andere in de oksel.

## Ontstaan van lymfoedeem

Normaal gesproken wordt het lymfevocht naar de bloedbaan afgevoerd zonder dat u dit merkt.

Maar als er lymfeklieren verwijderd zijn, kunnen er problemen ontstaan als het lichaam een grotere hoeveelheid lymfevocht moet afvoeren dan gewoonlijk. Dit is bijvoorbeeld het geval bij een wondje dat is geïnfecteerd, wanneer de spieren intensief gebruikt worden of als het lichaam wordt blootgesteld aan veel warmte. Het extra lymfevocht kan niet meer zo snel worden afgevoerd, doordat de lymfeklieren in de oksel

zijn verwijderd. Het vocht hoopt zich op in de arm, waardoor deze dik kan worden. Dat heet lymfoedeem.

## Meer informatie

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen, dan kunt u bellen met de poli Fysiotherapie (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/specialismen/fysiotherapie>).

## Gerelateerde informatie

### Specialismen

- Fysiotherapie (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/specialismen/fysiotherapie>)
- Kankercentrum (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/specialismen/kankercentrum>)

**Contact Fysiotherapie**

T 088 320 77 50