Lymfoedeem

Wanneer lymfeklieren verwijderd zijn, kan het gebeuren dat vocht niet meer goed wordt afgevoerd. Hierdoor ontstaat een zwelling. Dit wordt lymfoedeem genoemd.

Oorzaken lymfoedeem

Lymfoedeem in de arm en/of borst kan ontstaan nadat klieren in de oksel en/of rondom de borst zijn verwijderd. Lymfoedeem in het been en/of lies kan ontstaan nadat klieren in de lies zijn verwijderd. Ook door bestraling kan lymfoedeem ontstaan.

Symptomen lymfoedeem

Hoe eerder lymfoedeem wordt herkend, hoe beter het behandeld kan worden. Let daarom goed op de volgende signalen en klachten die kunnen wijzen op lymfoedeem:

- Zwaar, vermoeid of 'strak' gevoel
- (Tijdelijke) zwelling
- Tintelingen
- Pijn
- Knellende sieraden, kleding of schoenen
- Stijve en pijnlijke gewrichten die u beperken bij het bewegen

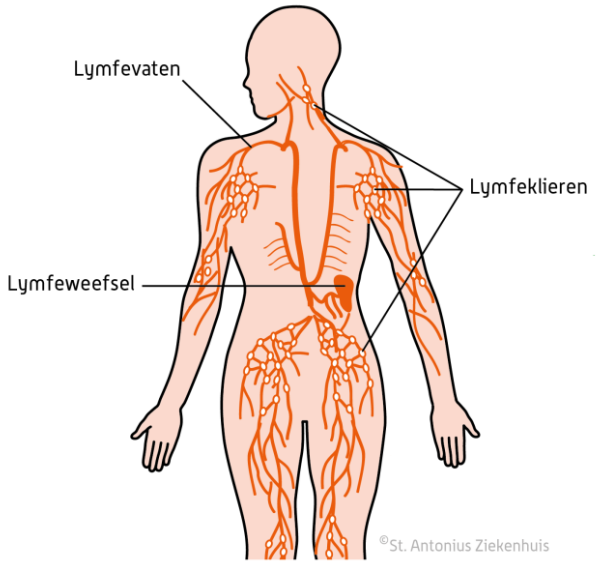
Hoe werkt het lymfestelsel?

Behalve een bloedvatenstelsel heeft het lichaam ook het lymfestelsel (zie afbeelding). Dit bestaat uit:

- lymfevaten
- lymfeklieren
- lymfeweefsel

De lymfevaten vormen de 'kanalen' van het lymfestelsel. Deze kanalen worden vanuit de lichaamsweefsels gevuld met een kleurloze vloeistof, lymfevocht. In het lymfevocht worden afvalstoffen en ziekteverwekkers uit het lichaam opgenomen. Via steeds grotere kanalen en aaneengeschakelde lymfeklieren komt dit lymfevocht uiteindelijk in de bloedbaan terecht.

De lymfeklieren zijn de 'zuiveringsstations' van het lymfestelsel: hierin worden ziekteverwekkers, 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 oksels en liezen.



Als het lymfestelsel beschadigd wordt door een operatie, (gedeeltelijke) verwijdering van de lymfeklieren en/of bestraling, werkt het systeem minder goed.

De kans op lymfoedeem is groter wanneer meer klieren verwijderd worden en als bestraling nodig is. De kans op lymfoedeem is kleiner bij een gezond gewicht, een gezonde leefstijl en dagelijks voldoende beweging. Lymfoedeem ontstaat soms snel na de operatie en/of bestraling, maar kan ook pas na maanden of jaren ontstaan.

Wat u kunt doen

Voorkom wondjes en infecties

- Ontsmet eventuele wondjes goed met een desinfecterend middel, zoals Betadine. Doe een pleister op de wond.
- Zorg dat de hand of voet van de geopereerde en/of bestraalde kant bij vuile karweitjes in huis of tuin niet vies worden: draag handschoenen/schoenen.
- Voorkom brandwondjes (bijvoorbeeld door de oven, stoom bij het koken of het strijkijzer).
- Voorkom krabben van dieren, prikken of krassen van doorns enzovoort.
- Verzorg de hand of voet van de geopereerde en/of bestraalde kant goed. Vet uw handen en voeten regelmatig in. Dit helpt kloofjes en kapotte nagelriemen voorkomen.
- Krab geen insectenbeten en puistjes open.
- Gebruik bij het ontharen liever geen scheermesjes. Let ook op irritatie van de huid door ontharingcrèmes.

Kom in beweging

Door normaal gebruik van spieren en actief sporten, wordt het lymfevocht 'weggepompt' en beter afgevoerd. U bouwt de eerste weken na de operatie uw normale activiteiten geleidelijk op. Gaat het daarna goed met uw arm? Dan kunt u activiteiten zoals fietsen, autorijden, huishouden, boodschappen doen, hobby's, werk en sport ook weer opbouwen.

Voorkom overgewicht

Overgewicht kan de kans op lymfoedeem vergroten. Bij een BMI (Body Mass Index) hoger dan 30 is de kans op lymfoedeem groter. Het is dus belangrijk een gezond gewicht te behouden of te krijgen.

Omdat lymfoedeem ook pas na maanden of jaren kan optreden, is het belangrijk dat u zich altijd aan de voorzorgsmaatregelen blijft houden.

Als u toch klachten krijgt

Krijgt u ondanks de voorzorgsmaatregelen toch lymfoedeem? Dan blijft het belangrijk dat u de genoemde voorzorgsmaatregelen blijft volgen.

Probeer eventuele klachten eerst zelf te verhelpen door uw arm of been meer rust te geven en 's nachts wat hoger te leggen, op een kussen. Worden uw klachten na een aantal dagen niet minder of komen ze steeds terug? Neem dan contact op met uw (huis)arts of de verpleegkundig specialist. Zij kunnen u als het nodig is doorverwijzen naar fysiotherapeuten die gespecialiseerd zijn in het behandelen van lymfoedeem.

Zie ook de Verwijsgids Kanker(opent in een nieuwe tab) (https://verwijsgidskanker.nl/).

Bij welke klachten waarschuwt u uw huisarts?

Neem direct contact op met uw huisarts bij:

- een infectie met pus aan uw arm, hand of been en/of
- een dikke rode en/of warme arm of been, met eventueel een grieperig gevoel.

Dit kan wijzen op wondroos. Uw huisarts schrijft u dan antibiotica voor of verwijst u naar uw chirurg of verpleegkundig specialist.