

## Lymfoedeem

Naast bloedvaten heeft het lichaam ook lymfevaten. Door de lymfevaten wordt vocht naar de bloedvaten teruggevoerd.

Lymfoedeem is een ophoping van vocht als gevolg van een slecht of verstoord evenwicht tussen aanmaak en afvoer. De verstoring kan diverse oorzaken hebben, bijvoorbeeld door een operatie of het kan aangeboren zijn.

Door een borstoperatie, bijv. als de lymfeklieren uit de oksel worden verwijderd, treedt er een onvermijdbare schade op in het evenwicht tussen aanmaak en afvoer. Daardoor neemt de kans op lymfoedeem toe.

Lymfoedeem kan zelfs nog jaren na een operatie optreden. Het is dus erg belangrijk dat u aandacht blijft besteden aan het voorkomen ervan.

Lymfoedeem is een chronische aandoening.

Door het lymfoedeem is het mogelijk om bewegingsbeperkingen te krijgen van het aangedane ledemaat.

De behandeling van lymfoedeem valt onder de chronische aandoeningen en wordt vanuit de basisverzekering volledig vergoed.

## Kenmerken aandoening

Lymfoedeem is een aandoening waarbij de arm, het been of het gezicht opzwelt door een vochtophoping van lymfevocht.

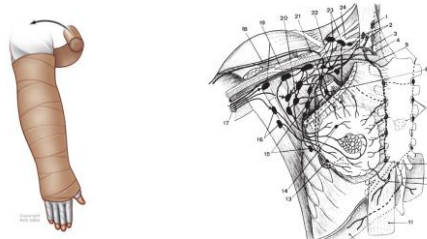
Het toenemen van vocht kan leiden tot spanningsgevoelens en soms spanningspijn van de huid en uiteindelijk de vorm van het ledemaat kunnen veranderen. Bekend is ook het zwaartegevoel en de bewegingsbeperking die de patiënt ervaart.

Lymfoedeem kan aangeboren zijn of door operatie van de lymfeklieren zijn ontstaan.

Daarnaast zijn er nog andere vormen van oedeem zoals lipoedeem, oedeem bij aderverproblemen en systeemstoornissen zoals bijvoorbeeld diabetes.

## Zelfhulp/grens zelfhulp therapie

U kunt het oedeem zelf behandelen, echter zodra de spanning in de arm of het been gaat toenemen is het aan te raden om een deskundige fysiotherapeut op het gebied van de lymfologie te raadplegen.



## De behandeling van lymfoedeem bestaat uit:

- voorlichting over de aandoening en de mogelijke gevolgen voor de toekomst
- preventieve maatregelen die genomen kunnen worden om erger te voorkomen
- onderzoek en metingen van het oedeem
- behandeling van het lymfoedeem door manuele, massagetechnieken (lymfedrainage) waardoor het oedeem beter afgevoerd kan worden
- oefentherapie om de lenigheid en de conditie te verbeteren
- een oefenprogramma van 3 maanden voor de lymfcirculatie
- compressietherapie: lymfapress, bandageren, Therapeutische Elastische Kous, Circ-Aid of lymfetaping

## Fases

- Direct na de operatie is preventie van het ontstaan van lymfoedeem erg belangrijk. Informatie over de gevolgen en de preventieve maatregelen dienen goed begrepen te worden om problemen met het lymfoedeem in de toekomst te voorkomen. Ook zijn oefeningen en zelfhulpmaatregelen belangrijk.
- Als er lymfoedeem toch is opgetreden zal het onderzoek en de behandeling door een deskundige fysiotherapeut plaats moeten vinden. Ook kunnen beperkingen in de beweeglijkheid van de schouder en de belastbaarheid van de arm of het been geoefend worden.
- In de chronische fase zal het lymfoedeem regelmatig behandeld moeten worden. De mogelijkheden bij ons zijn om intensieve behandelseries van 2 weken te doen of een regelmatige behandel frequentie van 1 a 2 maal per week.
- Wij hebben een lymfapress en kunnen als gecertificeerde fysiotherapeuten Circ-Aid producten aanmeten.
- In een oefenprogramma van 3 maanden is het mogelijk om de circulatietraining van het lymfestelsel te verbeteren.
- Wij bieden ook de mogelijkheid om in een zelfhulp cursus de thuisbehandeling aan te leren voor partners zodat naast de therapie er thuis doorbehandeld kan worden met de juiste technieken.

### **Rol therapeut**

Onze fysiotherapeuten met aantekening manuele lymfedrainage en oedeemtherapie kunnen u informeren over de mogelijkheden van preventie en zelfhulp. Daarnaast kan de therapeut deskundig onderzoek doen en u behandelen om de oedeemklacht te stabiliseren en indien mogelijk af te laten nemen. De belastbaarheid in het dagelijks leven kan verbeterd worden en de spanningspijn kan verminderd worden.

### **Einddoel**

Het einddoel van de behandeling is om volledige functie van de arm en schouder te verkrijgen en de zwelling tegen te gaan en te stabiliseren.

Indien dit goed lukt zal de behandeling alleen bestaan uit periodieke intensieve behandelseries van 2 weken, controles en advies.

Lymfoedeem heeft de neiging om in de loop van de jaren te verslechteren en daarom is een regelmatige controle en eventuele behandeling aan te raden.

### **Wat mee te nemen bij de eerste behandeling**

- Verwijsbrief van de huisarts of specialist
- Pasje ziektekostenverzekeraar
- Identiteitsbewijs
- Een handdoek

### **Kosten en vergoeding**

De kosten van de behandelingen worden vergoed op basis van de polisvoorwaarden van uw ziektekostenverzekeringen.

Voor chronische aandoeningen worden de behandelingen volgens de lijst Borst vergoed uit de basisverzekering, de eerste 20 behandelingen worden uit de aanvullende verzekering vergoed.

Niet-chronische behandelingen worden uit de aanvullende verzekering vergoed. Verder gelden de betalingsvoorwaarden van de FysioWalrave.

### **Fysiotherapeuten**

Onze fysiotherapeuten met de specialisatie oedeemtherapie kunnen u behandelen voor uw oedeemklachten.

### **Informatie en Behandeling**

Voor informatie of behandeling kunt u contact opnemen met een van onze praktijken van

### **FysioWalrave in:**

- Almere Haven, Kerkstraat 14a
- Zeewolde, Het Gildenhuis, Gildenveld 83

**tel. nr. 036 – 5318641**

[info@fysiowalrave.nl](mailto:info@fysiowalrave.nl)  
[www.fysiowalrave.nl](http://www.fysiowalrave.nl)



# **OEDEEM**

## **LYMFOEDEEM**

