

## Locaties

**Hooglanderveen** Fit2Move | Disselplein 4 | 3829 MD Hooglanderveen

**Zielhorst** Gezondheidscentrum Zielhorst | Trombonestraat 123 | 3822 CW Amersfoort

**Kattenbroek** Gezondheidscentrum Kattenbroek | De Herfstdraad 15 | 3823 CS Amersfoort

**Vathorst** Medisch centrum Vathorst | Wervershoofstraat 363 | 3826 EM Amersfoort

**Fyzie Zuid** Cartesiusstraat 2 | 3817 XP Amersfoort | 033 461 42 74

**fyzie**  
Fysiotherapie  
Amersfoort

033 204 80 00  
info@fyzie.nl

### Openingstijden

De tijden zijn per locatie wisselend.

Maandag van 07.30 tot 21.00 uur

Dinsdag van 08.00 tot 21.00 uur

Woensdag van 07.30 tot 21.00 uur

Donderdag van 08.00 tot 21.00 uur

Vrijdag van 07.30 tot 17.00 uur

Zaterdag\* van 09.00 tot 12.00 uur

fyzie.nl

\* Uitsluitend voor groepstrainingen op locatie Vathorst



# Oedeemtherapie

fyzie.nl

Oedeem is een ophoping van vocht in het lichaam dat zowel in de armen, benen, maar ook in het gezicht of de romp kan voorkomen. Deze vochtophoping kan ontstaan op plaatsen waar er lymfeklieren overbelast, beschadigd of verwijderd zijn.

Door overbelasting, beschadiging of verwijdering van de lymfeklieren krijgt het lymfestelsel moeite om het weefselvocht af te voeren. In het vocht zitten allerlei eiwitten en andere afvalstoffen van het lichaam. Die toegenomen hoeveelheid eiwit is een goede voedingsbodem voor bacteriën en vergroot de kans op een ontsteking. Het is dan ook van groot belang dat het oedeem afgevoerd wordt middels een specifieke vorm van massage waarbij de pompfunctie van de lymfeklieren getraind wordt (manuele lymfdrainage).

Niet iedereen van wie de lymfeklieren beschadigd of verwijderd zijn, krijgt oedeem. De afvoer van lymfe kan namelijk voor een deel worden overgenomen door andere lymfebanen en door de bloedbaan.

### Symptomen

De symptomen die zich kunnen voordoen zijn:

- Zwelling (zowel tijdelijk als permanent)
- Een zwaar gespannen of moe gevoel in het klachtengebied
- Functieverlies of bewegingsbeperking
- Pijn en/of tintelingen

### Oorzaken

#### Primair (lymf)oedeem

- Familiair/ aangeboren stoornis in het lymfestelsel

#### Secundair (lymf)oedeem

- Bij een infectie/ ontsteking
- Na een trauma/ operatie
- Bij het verwijderen van lymfeklieren
- Bij bestraling
- Bij kanker
- Bij spataderen
- Bij trombose

#### Werking

Het lymfestelsel begint in de lichaamsweefsels en in de grote lymfevaten. Deze vaten bevatten kleine spiertjes die samentrekken om het weefselvocht (lymfe) af te voeren. Op het kruispunt van grote lymfevaten bevinden zich de lymfeknopen. Deze knopen liggen dichtbij de organen en worden ook wel lymfeklieren genoemd. In de hals, de oksels en de liezen bevinden zich grote groepen lymfeknopen. De knopen filteren de lymfe en halen er lichaamsvreemde stoffen uit. Doordat het lymfestelsel en de bloedbaan met elkaar in contact staan, komen deze lichaamsvreemde stoffen in de afvoerende bloedbaan terecht. De lymfeknopen zijn de zuiveringsstations van het lymfestelsel, waarbij ziekteverwekkers, zoals bacteriën en virussen, onschadelijk worden gemaakt. Daarnaast hebben lymfeknopen met behulp van de witte bloedlichaampjes een belangrijke functie bij de actieve afweer

en anti-allergieontwikkeling. Een aantal voorzorgsmaatregelen kunnen de kans op het ontstaan van lymfoedeem mogelijk wat beperken en vroegtijdig herkennen. Hoe eerder met een behandeling wordt begonnen, hoe meer effect hiervan verwacht mag worden.

#### Voorzorgsmaatregelen

- Voorkom wondjes of infecties
- Voorkom overbelasting door de activiteiten of werkzaamheden rustig op te bouwen
- Zoek een evenwicht tussen rust en inspanning
- Vermijd extreme warme en koude omstandigheden
- Vermijd druk, stuwing of insnoering op of van het betreffende lichaamsdeel

#### Behandeling

De behandelingsdoelen kunnen bestaan uit:

- Geven van informatie en voorlichting
- Bevorderen van de afvoer van lymfe
- Verminderen van pijn
- Vergroten van de mobiliteit
- Vergroten van spierkracht
- Overwinnen van angst voor inspanning
- Verminderen van bewegingsarmoede
- Leren kennen van en omgaan met lichamelijke beperkingen
- Vergroten van het uithoudingsvermogen
- Verminderen van spierspanning
- Lichaamsbewustwording/ontspanning
- Verbeteren van houding en werkhouding

Om deze doelen te bereiken heeft de oedeemtherapeut de keuze uit de volgende therapeutische middelen: voorlichting, manuele lymfdrainage, oefentherapie, compressietherapie(bandageren),

lymfetaping en therapeutische elastische kousen.

#### Risicofactoren

Een aantal factoren verhogen het risico om oedeem te ontwikkelen. De belangrijkste zijn:

- Kanker
- Overgewicht
- Een (eerder) doorgemaakte huidinfectie
- Insectenbeten
- Ongeval met weefselbeschadiging
- Belemmering van afvoer van lymfe
- Verminderde bloedafvoer als gevolg van (eerdere) tromboseklachten
- Verhoogde vochtproductie door een ontsteking
- Huidbeschadiging door een wondje of eczeem
- Overbelasting of overmatige inspanning
- Functiebeperking
- Blootstelling aan extreme warme of koude omstandigheden

#### Gevolgen

Oedeem kan ingrijpende gevolgen hebben. Het kan de beweeglijkheid van de gewrichten beperken en dit gaat vaak gepaard met pijn. Als niets aan de klachten wordt gedaan en de beweeglijkheid beperkt blijft, dan kan het oedeem zelfs toenemen. Ditzelfde geldt voor het risico op ernstige infecties en verlittekening. Verlittekening is onderhuidse littekenvorming en verharding van het weefsel, wat ook wel 'fibrose' wordt genoemd en een onomkeerbaar proces is.

#### Meer informatie

Ga naar [www.nvfl.nl](http://www.nvfl.nl) of [www.fyzie.nl](http://www.fyzie.nl) Of mail naar Marije van Logtenstein [mvanlogtenstein@fyzie.nl](mailto:mvanlogtenstein@fyzie.nl).