

Wat is lymfoedeem?

Lymfoedeem betekent letterlijk vochtophoping. Bij lymfoedeem is de afvoer van weefselvocht te gering vanwege een stoornis in het lymfstelsel. Het lymfstelsel is een reinigings- en afweersysteem, bestaande uit een netwerk van lymfvaten en lymfknoopen. De lymfvaten nemen weefselvocht op waarin eiwitten, afvalstoffen en schadelijke deeltjes zijn opgelost. De lymfknoopen, die vooral in de liezen, oksels en hals zitten, werken als filters. Schadelijke deeltjes en afvalstoffen worden in de lymfknoopen vernietigd. Lymfoedeem geeft hinder en kan leiden tot ontstekingen (wondroos), gewrichtsklachten en huidklachten.

Wat zijn de oorzaken van lymfoedeem?

De stoornis in het lymfstelsel kan aangeboren zijn. Meestal treedt lymfoedeem echter op na een ernstige beschadiging van de lymfvaten of lymfklieren. Veelal is deze beschadiging een gevolg van een operatie, bestraling of infectie.

Hoe herkent u lymfoedeem?

Bij lymfoedeem is sprake van een zwelling. Ook een zwaar of vermoeid gevoel in arm of been, of een gevoel van spanning rondom pols, vingers, enkels, elleboog of knieën kan het gevolg zijn van lymfoedeem. Vaak heeft de patiënt ook pijn.

Wat kan de huidtherapeut voor u betekenen?

Met manuele lymfdrainage, oedeem- en fibrosegrepen en ambulante compressietherapie zorgt de huidtherapeut ervoor dat het overtollige vocht wordt afgevoerd. In een aantal gevallen gebruikt de huidtherapeut daarnaast een drukgolfapparaat of 'lymfapress'. Door de vochtafvoer vermindert de pijn en geneest een wond sneller. Na stimulering van de vochtafvoer volgt het zwachtelen van de behandelde ledematen. Wanneer er geen tot weinig oedeem meer aanwezig is wordt er een therapeutisch elastische kous aangemeten. Deze kous zorgt voor het behoud van het verkregen resultaat. Een behandeling duurt gemiddeld 30-40 minuten. Een intensieve start (met twee tot vijf keer per week behandeling) geeft de beste resultaten. De behandelduur verschilt per persoon. Om de vooruitgang te kunnen bepalen, wordt de omvang van het oedeem regelmatig gemeten.

Bij manuele lymfdrainage activeert de huidtherapeut, met een zacht pompende beweging, het fijne netwerk van de lymfvaten direct onder de huid. De lymfdrainage stimuleert de vochtopname door de lymfvaten en verhoogt de afvoer van weefselvocht.

Oedeem- en fibrosegrepen zijn speciale handgrepen. Met oedeemgrepen leidt de huidtherapeut vocht door het weefsel naar een plaats waar het vocht gemakkelijker wordt opgenomen. Met fibrosegrepen maakt de huidtherapeut verhard weefsel (fibrose) soepeler.

Ambulante compressietherapie is een combinatie van het zwachtelen van ledematen door de huidtherapeut en bewegen door de patiënt.

Wat kunt u zelf doen?

Sport en bewegen stimuleren de lymfvaten. Wandelen, zwemmen en gymnastiek (onder begeleiding) zijn zeer geschikt. Sporten die leiden tot overbelasting of sporten met veel plotselinge bewegingen (bijvoorbeeld squash) zijn af te raden. Ook moet u zware en langdurige lichamelijke inspanning vermijden.

De huidtherapeut legt u specifieke bewegings- en ademhalingsoefeningen uit die de afvoer van lymfvocht via de lymfvaten bevorderen.

Extreme kou en extreme warmte hebben een slechte invloed op lymfoedeem. Datzelfde geldt voor insectenbeten en knellende kleding.

Vergoedingen

Lymfoedeem is een chronische aandoening die volledig door de verzekeraar wordt vergoed mits er een machtiging wordt aangevraagd bij de zorgverzekeraar. De eerste 9 behandelingen worden vanuit het aanvullende pakket betaald, daarna komt de vergoeding vanuit de basisverzekering. (let op: dit gaat dan wel ten koste van uw eigen risico!)

Voor de algemene voorwaarden van de praktijk kunt u kijken op [www.huidtherapiemeerssen.nl](http://www.huidtherapiemeerssen.nl) of bij de Kamer van Koophandel.