

## Oedeem = vochtophoping

Oedeem is een ander woord voor vochtophoping meestal onder de huid. Een arm of een been met veel vocht wordt dikker, vocht op de romp is vaak te zien als verdikkingen of bulten.

Er zijn verschillende soorten oedeem, niet alle soorten zijn lymfoedeem. Hart-, lever- of nieraandoeningen kunnen oedeem veroorzaken. Wanneer de specialist deze aandoening kan behandelen, neemt het oedeem vanzelf af. Eventueel komt u voor rest-oedeem naar de huidtherapeut.

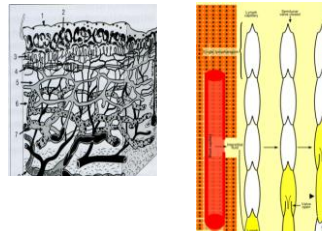
### ➤ Wat is lymfe

Lymfe is een witte tot licht gele vloeistof in het lichaam. Het ondersteunt de werking van het bloed bij het afvoeren van afvalstoffen en bij het vervoeren van stoffen om ontstekingen tegen te gaan.

Lymfe wordt in het weefsel gemaakt en wordt ter hoogte van het sleutelbeen weer in het bloed opgenomen.

### ➤ Het lymfestelsel

Het lymfevocht stroomt door hele dunne vaten door het hele lichaam maar ook door dit soort dunne vaten vlak onder de huid.



Onderweg worden in de lymfeknopen de afvalstoffen onschadelijk gemaakt. Belangrijke lymfeknopen zitten in de liezen (1), oksel (2), Hals (3) en rond de oren (4).

*Wanneer u grote inspanning verricht (bijvoorbeeld flink sporten) wordt er meer vocht en afvalstoffen in de spieren gemaakt dus moet er meer vocht worden afgevoerd. Wanneer het kous is, trekken de lymfevaten, net als bloedvaten, samen en kunnen de vaten minder lymfevocht vervoeren.*

### ➤ Enkele oorzaken lymfoedeem

- ✓ kanker
- ✓ de behandeling van kanker
- ✓ een operatie
- ✓ een ongeluk, trauma genoemd
- ✓ aangeboren (primair lymfoedeem)
- ✓ lang bestaande spataders
- ✓ lipoedeem: zie hiervoor de website (of folder) over lipoedeem.

#### ❖ (De behandeling van) kanker

Goedaardige of kwaadaardige tumoren kunnen lymfeklieren dicht drukken. Het lymfevocht kan er dan niet meer doorheen. Bij de behandeling van kanker kunnen lymfeklieren weggehaald of worden of beschadigd raken door radiotherapie. Het lymfevocht hoopt zich op en gaat een andere weg zoeken. *Vergelijking: een verkeersplein wordt weggehaald of opgebroken, het verkeer zal dan een andere weg moeten zoeken, vaak op wegen die niet voor die hoeveelheden verkeer geschikt zijn.*

Radiotherapie kan ook lymfevaten stuk maken. Tumoren kunnen ook lymfevaten dichtdrukken. *Vergelijking: de weg is opgebroken, helemaal of voor een deel, ook dan zal het verkeer niet verder kunnen en zal er een file ontstaan.*

#### ❖ Operatie, ongeluk of ander trauma

Lymfoedeem is een normaal verschijnsel wanneer iets beschadigd raakt in het lichaam. De zwelling rond een blauwe plek is lymfoedeem. Als er veel lymfoedeem aanwezig is, vertraagt dit de genezing. Hoe sneller het oedeem weg is, hoe sneller de genezing en des te minder zijn de gevolgen. Bijvoorbeeld bij een verstuiking na een val zal de pijn sneller verdwijnen na oedeembehandeling en zal de arm of het been weer sneller zijn normale functie weer terug krijgen.

#### ❖ Primair lymfoedeem

De lymfevaten of lymfeknopen zijn niet of in slechte conditie aangelegd. Zelden is het oedeem bij de geboorte aanwezig. Soms komt het op latere leeftijd zomaar opzetten. Meestal is er een aanleiding voor dit oedeem. Gevallen, ziek geweest en het oedeem gaat maar niet weg. Kijk voor meer informatie op onze website.

### ❖ Spataders

Onbehandelde spataders kunnen een open been tot gevolg hebben. Zij kunnen ook lymfoedeem tot gevolg hebben. Ga bij spataders op tijd steunkousen dragen. De gevolgen worden daardoor minder of blijven uit.

### ❖ Lipoedeem

Lipoedeem is een aandoening van de vetcellen. Ernstig of onbehandeld lipoedeem kan lymfoedeem tot gevolg hebben. Kijk op onze site voor meer informatie over lipoedeem.

### ➤ **Enkele gevolgen van lymfoedeem**

#### ❖ Erysipelas of wondroos

Lymfoedeem is een goede voedingsbodem voor de bacterie die wondroos veroorzaakt, het bevat veel eiwitten, eiwitten zijn eigenlijk een hoogwaardige voedingsstof. Wondroos kan een eerste symptoom zijn van lymfoedeem. Soms ook later pas als herkenbaar als aanwijzing voor het lymfoedeem. wondroos beschadigd ook weer het lymfestelsel met als gevolg, meer, lymfoedeem. Wondroos komt snel opzetten, bijna altijd krijgt u koorts, u voelt zich ziek en heeft een rode vlek.

Verklein de kans op wondroos door het dragen van handschoenen wanneer u in de tuin werkt, loop niet op blote voeten; het ligt er natuurlijk aan waar u lymfoedeem heeft.

Zorg ervoor dat u altijd betadine in huis heeft om wondjes te ontsmetten, ook bijvoorbeeld een muggenbult.

Wanneer in het gebied van het oedeem een ontsteking zit die zich snel uitbreidt en u voelt zich niet lekker, ga dan direct naar de huisarts ook als het weekend is.

#### ❖ Pijn en bewegingsbeperking

Lymfoedeem zelf doet geen pijn. Lymfoedeem er wel voor zorgen dat weefsel, waar het lymfoedeem zit, in de verdrinking komt. Voeten vol met lymfoedeem kunnen klachten geven bij het lopen. Haren kammen met een arm met lymfoedeem lukt niet meer, zo goed. Benen, armen maar ook de borstkast kan vermoeid en zwaar aanvoelen omdat er lymfoedeem in zit.

#### ❖ Huidklachten

Als er lymfoedeem aanwezig is, wordt de bloedvoorziening van de huid slechter.

Ook afvalstoffen worden dan niet meer, of slecht, afgevoerd. De huid wordt droog en kan stuk gaan. De kans op wondroos wordt hierdoor groter. Als lymfoedeem lang bestaat, onbehandeld of het is zeer ernstig, kan de huid ook hard worden, gaan insnoeren en vervolgens komt het lymfevocht door de huid heen. Op tijd gaan behandelen voorkomt veel leed.

### ➤ **Wat kan de huidtherapeut voor u betekenen**

Wij kijken eerst altijd welke therapie voor u het meest geschikt is. Dit kan tijdens het behandelingen veranderen omdat het oedeem verbetert of soms, helaas, verslechtert. Wij proberen zoveel mogelijk in samenspraak met u voor de beste behandeling kiezen. Wij kunnen standaard kiezen uit de volgende behandelmethoden:

- ✓ manuele lymfedrainage (wordt vrijwel altijd toegepast).
- ✓ lymfetape (zie ook de folder lymfetape)
- ✓ lymfapress
- ✓ deep oscillation
- ✓ endermologie
- ✓ therapeutische kousen (zie hiervoor ook de website)
- ✓ oefeningen

### ➤ **Wat kunt u zelf doen**

#### Liever wel

- ✓ Regelmatig bewegen
- ✓ Zwemmen (behalve wanneer het oedeem in het gelaat is)
- ✓ Heb betadine in huis
- ✓ Leg de arm of het been hoog wanneer u rustig zit.
- ✓ Doe de oefeningen die u heeft meegekregen.
- ✓ Draag de kous wanneer u deze heeft
- ✓ Verzorg uw huid goed

#### Liever niet

- ✓ Grote hitte (bijvoorbeeld sauna)
- ✓ Grote kou (kleed u goed in de winter.)
- ✓ Knellende kleding
- ✓ Extreem sporten
- ✓ Roken

Jacqueline van der Gugten  
Staaakker 40,  
5275 AN Den Dungen

KvK: 57560676  
KP: 39911968088

Rijnstraat 4 Den Bosch, Berlicum, Sint Michielsgestel, Vught

Huidtherapeut  
T: 06-36393993

E: info@atossahuidtherapie.nl  
I: www.atossahuidtherapie.nl

