

Het lymfatisch systeem

Lymfe is een helder vocht dat geproduceerd wordt in alle weefsels en organen van het lichaam.

In de lymfe worden stoffen opgenomen en afgevoerd die in de weefsels niet op hun plaats zijn: eiwitten, water, vreemde substanties die de weefsels zijn binnengedrongen bv. bacteriën, ontstekingscellen, kwaadaardige cellen...

De afvoer van lymfe gebeurt via het lymfevatstelsel, dat uiteindelijk uitmondt in de bloedbaan.

Op verschillende plaatsen op de lymfebanen liggen de lymfeklieren die dienst doen als zuiveringsstations.

Wat is lymfoedeem?

Bij sommige patiënten moeten voor de behandeling van hun borsttumor de lymfeklieren in de oksel worden weggenomen. Hierdoor is er een onderbreking van de lymfebanen die van de arm komen, waardoor er een minder goede afvoer van lymfevocht is.

Dit kan leiden tot lymfoedeem: een gezwollen arm.

De kans op lymfoedeem na operatie in de oksel is ongeveer 4 tot 6 %. Dit risico wordt hoger, tot 30 %, als de oksel na de operatie ook dient bestraald te worden. Gelukkig is dit laatste slechts zelden nodig.

Lymfoedeem kan direct na de operatie optreden, of maanden en zelfs jaren nadien.

Preventie van lymfoedeem.

Om de kans op lymfoedeem zo klein mogelijk te maken, moet men letten op volgende punten:

- De arm steeds goed afdrogen, vooral de huidplooiën goed droog houden.
- Vermijd grote warmte en grote koude. Niet in de felle zon zitten, geen sauna, zonnebank, afwassen in te heet water...
- Let op voor kwetsuren: wees voorzichtig bij huishoudelijk werk (vingerhoed aan bij het naaien, handschoenen bij werken in de tuin...), voorzichtigheid in de omgeving van huisdieren. Indien u toch een kwetsuurtje of een insectenbeet hebt, moet u dit steeds ontsmetten hoe klein het ook is. Neem hiervoor een goed ontsmettingsmiddel bv Isobetadine.
- Vermijd overbelasting van de arm: geen zware lasten dragen, geen zware handtas... Draag de handtas aan de schouder van de niet geopereerde arm.
- Schrobben, strijken, ruiten wassen mag, maar niet te lang na elkaar. Luister naar je lichaam! Als de arm vermoeid aanvoelt, hebt u te lang gewerkt.
- Draag geen strak zittende juwelen of elastische banden aan de getroffen arm. Draag een goed passende BH met brede schouderbandjes, die niet te strak spannen. Draag een steunmouw tijdens lange vliegvluchten.



H.-Hartziekenhuis Roeselare – Meneën vzw

- Maak de arts of verpleegkundige steeds attent op uw situatie, zodat er in deze arm niet geprikt wordt voor bloedafname, infuus, inspuiting...
Laat ook de bloeddruk steeds nemen aan de andere arm.
Steek het kaartje dat u van de borstverpleegkundige ontvangt bij uw identiteitskaart, zodat men ook in geval van spoedopname op de hoogte is van uw situatie.

Indien u toch, ondanks deze voorzorgen, de volgende alarmsignalen opmerkt, dan moet u direct een arts raadplegen:

- Zwelling van de hand, pols en/of volledige arm
- Zwaartegevoel en gespannen gevoel in de arm
- Pijnscheuten in de arm, elleboog of schouder
- Huiduitslag, roodheid en warmtegevoel van de arm.

Behandeling van lymfoedeem.

Deze gebeurt in de eerste plaats door manuele lymfedrainage.

Dit is een specialisatie binnen de kinesitherapie.

De kinesist(e) dient aan de patiënt een speciale massage toe (volgens de Vodder methode of de methode Leduc) met als doel het overtollige vocht en eiwitten te verwijderen en de gezonde lymfevaten te openen, zodat zij de taak van de getroffen lymfevaten kunnen overnemen.

**NIET ALLE KINESISTEN ZIJN HIERIN GESPECIALISEERD.
HET IS ZEER BELANGRIJK DAT U DIT NAVRAAGT!**

BORSTKLINIEK

Preventie Lymfoedeem