

Lymfoedeem

Berg Clinic

Wat is lymfoedeem?

Lymfoedeem is een ophoping van lymfevocht. Dit kan ontstaan in bijvoorbeeld een arm of been. De arm of het been kan daardoor dik worden. Lymfevocht stroomt door de lymfevaten. In het lichaam zitten zeer veel lymfevaten. Deze lymfevaten zijn belangrijk als er ergens in het lichaam te veel vocht zit. Het vocht in de weefsels wordt door de lymfevaten afgevoerd. Dit lymfevocht is een vloeistof met eiwitten, afvalstoffen en afweerstoffen. Dit vocht gaat via grotere lymfevaten naar de lymfeklieren (lymfeknopen).

Hoe krijgt u lymfoedeem?

Lymfoedeem ontstaat als er te veel lymfevocht wordt aangemaakt of als dit niet goed wordt afgevoerd. Dit kan ontstaan als de lymfebanen of lymfeklieren afwezig zijn of niet goed werken.

Welke vormen van lymfoedeem zijn er?

- Aangeboren (primair) lymfoedeem: Bij een aangeboren (primair) lymfoedeem zijn de lymfevaten of lymfeklieren niet helemaal goed aangelegd of werken niet goed. Dit ontstaat al in de baarmoeder. Het dik zijn van bijvoorbeeld de benen kan dan al zichtbaar zijn bij de geboorte. Maar meestal ontstaat dit dikker worden van de armen of benen tussen de puberteit en het 35e levensjaar.
- Niet-aangeboren (secundair) lymfoedeem: Dit ontstaat door invloeden van buitenaf waardoor de lymfevaten of lymfeklieren beschadigd zijn geraakt. Denk hierbij aan beschadiging door verbranding van de huid, een botbreuk, een operatie of wondroos. Meestal kan het systeem van lymfevaten en lymfeklieren al dat vocht gewoon niet aan. Het is dan overbelast. Dit kan komen doordat er te veel lymfevocht wordt aangemaakt. Bij anderen wordt het minder goed afgevoerd. Dit kan als de spieren minder gebruikt worden. Dit oedeem kan bijvoorbeeld ontstaan als iemand zijn kuitspieren niet kan gebruiken. Denk hierbij aan mensen die in een rolstoel zitten. Ook mensen met veel overgewicht kunnen lymfoedeem krijgen doordat het vocht niet goed wordt afgevoerd. Vaak wordt ook oedeem gezien bij langer bestaande spataderen.

Lymfoedeem kan ook ontstaan na behandeling van kanker. Hierbij zijn dan lymfeklieren en lymfevaten verwijderd of beschadigd door operatie en/of bestraling. Als iemand kanker in de lymfeklieren heeft, kan er ook lymfoedeem ontstaan.

Welke klachten geeft lymfoedeem en hoe ziet het eruit?

Meestal krijgt u eerst een zwaar en moe of 'strak' gevoel in een arm of been. De arm of het been kan dik worden. U kunt ook pijn of prikkels voelen. Andere mensen met lymfoedeem merken dat ze een arm of been minder goed kunnen bewegen. Verder kan de huid dik zijn met bultjes. De nagels kunnen langzamer groeien of brokkelig zijn. Er is ook meer kans op huidinfecties (wondroos) waardoor het lymfoedeem snel kan verergeren.

Hoe weet uw huidtherapeut of u lymfoedeem heeft?

Lymfoedeem is meestal makkelijk te herkennen door een huidtherapeut. Uw huidtherapeut zal voelen of er oedeem zit. Een dikke voet en tenen passen bij lymfoedeem van het been. Er zal gekeken worden of er huidafwijkingen of verkleuringen van de huid te zien zijn. Ook kan er gevoeld worden naar de lymfeklieren. Als er wordt getwijfeld kan soms een 'lymfescintigrafie' verricht door een fleboloog. Bij lymfoedeem van de benen wordt dan tussen de tenen een licht radioactieve stof ingespoten. Tijdens het onderzoek moet er gelopen worden. Daarna worden er foto's gemaakt met een speciale camera. De snelheid waarmee het lymfevocht is afgevoerd kan zo bekeken en gemeten worden.

Als er dan sprake is van lymfoedeem, zal gekeken worden naar de mogelijke oorzaak. Vaak is er een goede verklaring voor het lymfoedeem. Verder onderzoek is dan niet nodig. Uw huidtherapeut zal met u bespreken wat de oorzaak bij u is. Soms wordt wel verder onderzoek gedaan. Bij lymfoedeem in de benen is dit vaak een duplexonderzoek (soort echo) om te kijken of de aders goed functioneren. Mocht de huidtherapeut dit overwegen stuurt hij/zij u door naar uw huisarts of medisch specialist.

Welke behandelingen van lymfoedeem zijn er?

Als er nog veel oedeem is, wordt er actief behandeld. Er zal eerst geprobeerd worden zoveel mogelijk oedeem uit de armen en benen te krijgen. Bij de één lukt dit goed en bij een ander moeilijk. Minder oedeem geeft minder klachten.

Het oedeem dat weg is, zal ook weg moeten blijven. Dit moet dus onderhouden worden. Het is belangrijk dat u zelf leert om het lymfoedeem onder controle te houden. De huidtherapeut verricht passende compressietherapie, adviseert en leert u omgaan met lymfoedeem en meet passende hulpmiddelen aan of stuurt u door naar een specialist hiervoor. Ook mogen de lymfevaten en klieren niet verder beschadigen. Wondroos kan de lymfevaten nog meer beschadigen. Als de huid kapot is, kan sneller wondroos ontstaan. De huid zal goed verzorgd moeten worden en soms is medicamenteuze ondersteuning via uw huisarts nodig.

Is lymfoedeem te genezen of blijft u er altijd last van houden?

Volledig genezen van lymfoedeem is vaak moeilijk. Soms is het mogelijk de oorzaken te behandelen. Als de oorzaken van lymfoedeem, zoals overgewicht of weinig beweging, verminderen dan zal het lymfoedeem sterk verbeteren.

De meeste mensen met lymfoedeem hebben weinig last als ze de therapeutisch elastische kous dragen, blijven bewegen en hun huid goed verzorgen. Het is belangrijk dit het hele leven te blijven doen. Anders kan het lymfoedeem weer terugkomen of verergeren.

Wat kunt u zelf doen?

- Voorkomen van wondjes, omdat dit bij lymfoedeem sneller tot infecties kan leiden.
- Loop nooit op blote voeten, dus ook thuis niet. Draag altijd schoenen of badslippers
- Probeer insectenbeten te voorkomen, krab ze niet open
- Behandel een schimmelinfectie aan de voeten zo snel mogelijk, zodat er geen infectie in een wondje kan komen (voorkom 'wondroos')
- Gebruik bij het weghalen van haren op bijvoorbeeld uw benen of onder uw oksels een crème, in plaats van een scheermesje
- Wees voorzichtig met prikken, snijden en branden
- Neem bij kneuzingen, verstuikingen of ontstekingen in het lichaamsdeel waar u een lymfoedeem heeft contact op met een arts
- Als er toch een wondje is ontstaan, maak dit dan schoon met een desinfecterend middel en doe er een pleister op
- Zorg voor een goede verzorging van de huid en de nagels
- Smeer regelmatig een zalf of vette crème op uw huid. Hierdoor krijgt u geen ruwe, droge huid en geen kloofjes. In kloofjes kunnen bacteriën komen
- Als uw arm of been rood wordt en u krijgt koorts, is het belangrijk om contact met een arts op te nemen
- Draag handschoenen bij vuil huishoudelijk werk, tuinieren en klussen bij lymfoedeem van de armen
- Beweeg veel. Het gebruiken van de spieren helpt bij het afvoeren van vocht
- Mensen die te zwaar zijn krijgen eerder last van lymfoedeem. Ook is het moeilijker lymfoedeem te behandelen. Het is dus belangrijk niet te zwaar te zijn en goed op uw gewicht te letten. Kijk of u de Nederlandse norm gezond bewegen haalt (zie www.30minutenbewegen.nl)

- Indien u psychische of sociale problemen heeft door het lymfoedeem, is het belangrijk dit met uw arts of iemand in uw omgeving te bespreken.
- Aanvullende informatie kunt u vinden op de website van de patiëntenorganisatie het Nederlands Lymfoedeem Netwerk: www.lymfoedeem.nl

* De informatie in deze brochure is uitsluitend bedoeld voor algemene informatieve doeleinden en vormt geen medisch advies. Hoewel wij streven naar accurate en actuele informatie, kunnen wij niet garanderen dat alle verstrekte gegevens volledig, juist of up-to-date zijn.

* Daarnaast bieden wij niet alle behandelopties aan. Wij raden patiënten aan om een Berg Clinic of uw huisarts te raadplegen voor persoonlijk advies, diagnose en behandelopties die het beste aansluiten bij uw specifieke situatie.

* Wij aanvaarden geen aansprakelijkheid voor eventuele schade of gevolgen die voortvloeien uit het gebruik van de informatie op deze brochure. Indien u vragen heeft over uw gezondheid, neem dan altijd contact op met uw arts of huidtherapeut.