

Lymfoedeem

HET ARM OEDEEM

Lymfevocht van de arm, de schouder en de borststreek wordt via de okselbanen terug in de bloedcirculatie gebracht. Na een borstkankeroperatie kan er een zwelling (lymfoedeem) van de arm optreden aan de geopereerde zijde. Als tijdens de borstoperatie uw okselklieren werden verwijderd, moet het lymfevocht via omwegen in de bloedsomloop raken. Lukt dit niet dan ontstaat er een zwelling van de arm. Ook door bestraling wordt de afvoer van lymfevocht beperkt en kan vlugger oedeem ontstaan. Het lymfestelsel speelt niet alleen een belangrijke rol in de afvoer van vocht maar is ook van groot belang voor de verdediging tegen bacteriën, microben, lichaamsvreemde stoffen, ...

WAT TE DOEN IN GEVAL VAN OEDEEM?

Bij lymfoedeem moet een arts geconsulteerd worden en kan manuele lymfedrainage voorgesteld worden. Deze drainagetechniek helpt bij de afvoer van lymfe in de lymfevaten en activeert de actieve lymfebanen. Bij manuele lymfedrainage wordt ritmisch een heel zachte, spiraalvormige druk uitgeoefend op de lymfeklieren en lymfebanen volgens een welbepaalde techniek.



HOE KUNNEN WE EEN ZWELLING VAN DE ARM VOORKOMEN?

Voorkomen is beter dan genezen

- Vermijd elk letsel waardoor bacteriën kunnen binnendringen (snijwonden, schaafwonden, insectenbeten, brandwonden, ...)
- In geval van een huidletsel moet men de huid reinigen en beschermen tegen verdere verwondingen.
- Bij roodheid, zwelling, pijn of vermoeden van infectie steeds een arts verwittigen
- Vermijd een warme omgeving zoals sauna, zonnebaden, ...
- Vermijd overmatig gebruik van de arm. Gedurende een lange tijd bewegingen uitvoeren (breien, strijken, dweilen wringen,...) veroorzaakt meer bloedtoevoer en dus meer lymfevocht. Probeer deze taken op te splitsen.
- Draag geen strak zittende juwelen aan de getroffen arm of vingers.
- Beweeg regelmatig de volledige arm, alle gewrichten. Aanbevolen sporten zijn zwemmen, wandelen, fietsen. Vermijd sporten die bruuske bewegingen van de arm inhouden bv tennis, volleybal, ...
- Zorg dat er geen bloedafnames worden genomen aan de betreffende arm.
- Draag geen zware lasten, vermijd ook het dragen van een schoudertas.
- Draag een goed passende BH
- Gebruik een elektrisch scheerapparaat voor het verwijderen van het haar uit de oksel
- Wees matig met roken en alcohol

