

Behandel mogelijkheden

Oedeemfysiotherapeuten zijn gespecialiseerd in de behandeling van oedeem. Zij zijn ook deskundig op het gebied van bewegen en houding bij oedeem. De behandeling door een oedeemfysiotherapeut kan bestaan uit:

● Compressietherapie

In de meeste gevallen zal de oedeemfysiotherapeut compressie aanleggen door middel van zwachtels om het vocht af te voeren. Hierdoor neemt de omvang en spanning af. Als het vocht grotendeels weg is, wordt in de meeste gevallen een therapeutisch elastische kous aangemeten om het effect van de therapie te behouden. Een elastische kous in combinatie met bewegen helpt bij verminderen van het lymfoedeem.

● Manuele lymfdrainage

Dit is een massagetechniek die de afvoer van lymfvocht stimuleert en de functie van lymfvaten en -klieren bevordert. Soms zijn andere technieken nodig om verhard (litteken)weefsel soepeler te maken waardoor beperkingen in beweging en in vochtafvoer verbeteren.

● Oefentherapie

Vaak is er naast het lymfoedeem een verminderde bewegingsmogelijkheid in het

operatiegebied. De spierkracht kan afgenomen zijn, door het lymfoedeem. Door oefeningen die je krijgt van de oedeemfysiotherapeut verbetert de functie van je ledemaat en brengt je algehele conditie weer op peil.

● Aanleren van zelfmanagement

Een belangrijk onderdeel van de therapie is het leren wat je zelf kunt doen aan het lymfoedeem. Je krijgt voorlichting over huidverzorging, voeding, preventie en zelfhulp. Zo leer je hoe je jezelf kunt behandelen door zelfmassage, zelf te bandages aan te leggen en/of te taping. Dit kan een van je naasten natuurlijk ook leren. Daarnaast krijg je oefeningen mee die de bereikte verbeteringen onderhouden of verder vergroten. Indien nodig, krijg je begeleiding in het opbouwen van je dagelijkse activiteiten.

● Ademtherapie

Er zijn specifieke ademhalingsoefeningen die ervoor zorgen dat de afvoer van lymfvocht verbetert.

● Lymftaping

Hierbij wordt gebruik gemaakt van een speciale tape, die zo wordt aangebracht dat de huid een beetje opgetild wordt. Hierdoor verbetert de onderhuidse circulatie en de afvoer van lymfvocht.

Voor een oedeemfysiotherapeut bij u in de buurt kijkt u op www.nvfl.nl

Oedeem... en nu?



Oedeem is een andere woord voor vochtophoping op plekken waar normaal geen of weinig vocht zit. Oedeem kan de volgende klachten geven:

- een zwaar gevoel
- gespannen huid
- stuwing van de huid
- pijn of tinteling
- groter worden of opzwellen van het lichaamsdeel.

Er zijn verschillende soorten oedeem. Bekend is het dikker worden van de voeten en enkels na een warme dag. Je kunt er een kuiltje indrukken, dit heet dan 'pitting oedeem'. Na een nacht rust zijn de enkels en voeten weer slank.

Wat is lymfoedeem?

Lymfoedeem is een andere vorm van oedeem en kan overal in het lichaam optreden. Het komt meestal voor in de armen, benen, borst of hals. Er is moeilijker een kuiltje in te drukken en het vocht verdwijnt niet of nauwelijks na rust of hoog leggen (been).

Hoe ontstaat lymfoedeem?

Het lymfestelsel vervoert lymfe door het lichaam. Dit is een heldere, kleurloze vloeistof die vocht en afvalstoffen uit de weefsels opneemt en witte bloedcellen bevat. Via kanaaltjes, de lymfevaten, komt het in de lymfklieren terecht. Uiteindelijk komt de lymfe weer in de bloedbaan terecht.

Lymfoedeem komt door een slecht functionerend lymfsysteem. Dit kan komen door een ernstige beschadiging van de lymfvaten of lymfklieren. Vaak is dat een gevolg van een operatie of bestraling. Het slecht functioneren kan ook aangeboren zijn.

Hoe kun je lymfoedeem herkennen?

Meestal begint lymfoedeem met een toename van spanning op de huid, het lichaamsdeel voelt zwaar aan. Daarna neemt ook de omvang van

dat lichaamsdeel toe. Dit hoeft niet altijd pijnlijk te zijn, maar het kan lastig zijn voor de dagelijkse bezigheden.

Wat kun je doen bij lymfoedeem?

Lymfoedeem gaat niet vanzelf over. Als je denkt dat je lymfoedeem hebt, neem dan contact op met de huisarts, je behandelend specialist of een oedeemfysiotherapeut. Samen kunnen jullie kijken of verder onderzoek en/of behandeling nodig is.



Beweging zorgt voor een betere afvoer van het lymfvocht!