

Lymfoedeem aan de arm

Mammapoli
Route 10



Het lymfestelsel

Het lymfestelsel bestaat uit lymfevaten, lymfeklieren en lymfeklierweefsel dat zich in verschillende organen bevindt.

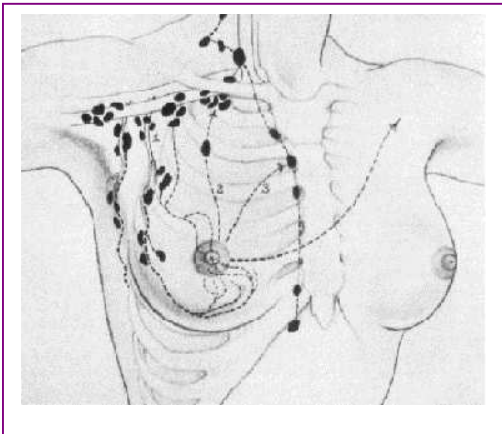
Het lymfestelsel speelt een belangrijke rol bij de afweer van ons lichaam. Onze afweer verdedigt ons tegen virussen, bacteriën en andere zaken die ons ziek kunnen maken.

Lymfevaten

Lymfevaten vormen de kanalen van het lymfestelsel. Deze vaten worden vanuit het lichaamsweefsel gevuld met een kleurloze vloeistof: lymfe. De lymfe neemt vocht en afvalstoffen uit het lichaam op. Via steeds grotere lymfevaten komt de lymfe uiteindelijk in de bloedbaan terecht. Voordat de lymfe in het bloed komt, passeert zij tenminste een lymfeklier.

Lymfeklieren

Lymfeklieren zijn de zuiveringsstations van het lymfestelsel: daarin worden ziekteverwekkers, vooral bacteriën en virussen, onschadelijk gemaakt. Op diverse plaatsen in ons lichaam komen groepen lymfeklieren voor.



Tekening van de lymfklieren in de oksel

Wat is lymfoedeem?

Na een operatie voor borstkanker waarbij de lymfklieren uit de oksel verwijderd moeten worden is er kans op het ontstaan van lymfoedeem.

Lymfoedeem is een abnormale ophoping van eiwitten en vocht in het lichaamsweefsel als gevolg van een verstoord evenwicht tussen aan- en afvoer van vocht.

De kans op lymfoedeem neemt toe als de oksel na deze operatie bestraald moet worden. Lymfoedeem kan jaren na de operatie nog ontstaan, daarom blijft het van belang om aandacht te besteden aan het voorkomen ervan.

Klachten die kunnen ontstaan bij lymfoedeem

- zwelling
- vermoeid en zwaar gevoel
- pijn
- beperkingen in de bewegingen
- beperkingen in het dagelijks functioneren
- huidafwijkingen
- infecties

Voorkomen van lymfoedeem

Om te voorkomen dat lymfoedeem ontstaat is het goed om te proberen:

- dat er niet teveel lymfvocht ontstaat in de arm
- dat het lymfvocht goed blijft stromen in de arm

Door infecties kunnen lymfbanen beschadigd raken. Het evenwicht tussen aan- en afvoer kan daardoor alsnog verstoord raken. Probeer daarom wondjes en infecties te voorkomen. Het is echter wel belangrijk om te blijven bewegen. De arm ontzien is niet gunstig. Het kan dan ook schouderklachten veroorzaken en de arm kan dikker worden door de verminderde "pompfunctie". Oefenen en zorgen voor normale lichaamsbeweging is juist goed, mits u niets forceert. Het lymfvocht zal door de beweging van de spieren door stromen in het lichaam en beter worden afgevoerd. Ook is het verstandig om af en toe de arm wat hoger te leggen of bij lang staan de hand niet te lang naar beneden te laten hangen, maar bijvoorbeeld in de jaszak te steken.

Aandachtspunten

Hieronder staan een aantal aandachtspunten vermeld. U hoeft de lijst niet als een opsomming van 'verboden en geboden' op te vatten. Wees attent op de signalen van uw lichaam. Als u voelt dat uw arm moe wordt of als u pijn in de arm of schouder krijgt, geef de arm dan rust (eventueel op een kussen leggen). Als u dit tijdig doet is de kans groot dat de klachten weer vanzelf verdwijnen.

Algemeen

- Als u ligt of zit, leg dan uw arm en hand wat hoger. Gebruik hiervoor een extra kussen.
- Laat geen bloeddruk meten aan de arm van de geopereerde zijde.
- Laat geen bloed afnemen aan de arm van de geopereerde zijde.
- Laat geen infuus aanleggen aan de arm van de geopereerde zijde.

Specifiek

Voorkom wondjes en infecties aan de arm en hand

- Probeer wondjes te voorkomen, ontsmet eventuele wondje goed met een desinfecterend middel en doe er een pleister op. Tip: koop enkele flesjes Sterilon en bewaar deze op handige plaatsen keukenla, jaszak, handtas, enzovoort).
- Draag handschoenen bij ruwe karweitjes (tuinieren, vuil huishoudelijk werk enzovoort).
- Vet de huid regelmatig in om kloofjes en kapotte nagelriempjes te voorkomen.
- Zorg voor schone nagels en handen.
- Laat u niet prikken in de arm van de geopereerde zijde (bijvoorbeeld bloedprikken).
- Krab puistjes en insectenbeten niet open.
- Gebruik bij het ontharen een crème (geen mesje).
- Wees voorzichtig met prikken, snijden en branden.
- Neem bij kneuzingen, verstuikingen of ontstekingen contact op met uw arts.

Voorkom overbelasting van de arm door activiteiten of werkzaamheden rustig op te bouwen

- Las pauzes in bij handwerken, computerwerk enzovoort.
- Vermijd zwaar tillen en intensief sporten.
- Verdeel lichamelijk werk zoveel mogelijk over de dag.

Beweging

Zoek een evenwicht tussen rust en inspanning. Probeer de arm niet teveel te ontzien; normaal bewegen en licht sporten is prima. Bewegen moet echter niet leiden tot vermoeidheid of pijn in de arm/schouder of zwelling van de hand/arm.

Vermijd extreme warmte en kou

- Pas op met heet douchen, baden, sauna bezoek en langdurig zonnebaden.
- Gebruik bij huishoudelijk werk niet te heet water.
- Wees voorzichtig met stoom (aardappelen afgieten enzovoort.).
- Gebruik geen kruiken, 'kersenpit', rode lamp of warme pakkingen op uw arm of schouder.
- Span u bij warm weer niet overmatig in, las pauzes in en doe af en toe arm of schouderoefeningen.
- Gebruik geen koude kompressen.
- Vermijd extreme kou en plotselinge overgangen van warmte naar kou en omgekeerd.

Vermijd druk op de arm en schouder

- Laat geen bloeddruk meten aan de arm van de geopereerde zijde.
- Draag een goed passende beha.
- Draag geen knellende kleding, sieraden of 'mouwophouders'.
- Koop geen zware borstprothese, kies eventueel voor een lichtgewicht exemplaar of voor een zogenaamde contactprothese, die op de huid geplakt wordt en dus minder aan de schouder 'hangt' (deze prothese is niet geschikt wanneer u pas bestraald bent). Er zijn speciale beha's te koop met brede schouderbanden en een brede elastische onderrand. Ook zijn er losse schouderstukjes verkrijgbaar voor onder de bandjes.

U kunt over de keuze van prothese, beha, en (bad)kleding uitgebreid advies krijgen in speciaalzaken met deskundig personeel. Adressen zijn verkrijgbaar via de Mammapoli.

Vliegreizen

Tijdens vliegreizen hebben veel mensen wat dikkere handen of voeten vanwege het drukverschil. Neem tijdens de reis wat beweging en doe ook af en toe uw oefeningen.

Wat te doen als je toch klachten krijgt?

Er bestaat een kans dat er toch lymfoedeem ontstaat ondanks dat je goed omgaat met de leefregels. Waarom de een het wel krijgt en de ander niet is niet duidelijk.

De symptomen die zich kunnen voordoen in arm, hand, oksel, borst of rug, zijn:

- zwelling (eventueel tijdelijk)
- een zwaar gespannen of moe gevoel
- functieverlies of bewegingsbeperking
- pijn en/of tintelingen.

Als u deze symptomen merkt kunt u eerst proberen de arm rust te geven en hoger te leggen. Als de klachten de volgende dagen niet verminderen neem dan contact op met de mammacare verpleegkundige, of specialist. Hoe eerder maatregelen getroffen worden hoe groter de kans dat lymfoedeem kan worden verholpen.

Lotgenotencontact

Heeft u tijdens uw behandeling of daarna behoefte om met iemand te praten die een soortgelijke behandeling heeft ondergaan, bespreek dit dan met de mammacare verpleegkundige.

De Borstkanker Vereniging Nederland ondersteunt lotgenoten met verschillende vormen van lotgenotencontact. Het lotgenotencontact van het St. Jans Gasthuis is een onderdeel van deze vereniging. Regelmatig (een keer in de 2 maanden) organiseren zij op dinsdagmorgen themabijeenkomsten. Soms worden er ook (extra) thema-avonden georganiseerd.

Deze bijeenkomsten kunt u geheel vrijblijvend en kosteloos bezoeken. Indien u hiervoor een persoonlijke uitnodiging wilt ontvangen, geef dit dan door aan de mammacare verpleegkundige.

Borstkanker Vereniging Nederland
Postbus 8065, 3503 RB Utrecht
Tel.: 030 – 29 17 222
E-mail: info@borstkankervereniging.nl
Website: <http://www.borstkanker.nl>

Heeft u nog vragen?

Bij vragen of problemen kunt u op werkdagen tussen 13:00 – 14:00 uur contact opnemen met de verpleegkundigen op de Mammapoli: telefoonnummer 0495 – 57 21 08.

Bij zaken die niet kunnen wachten kunt u contact opnemen met de poli Chirurgie: telefoonnummer 0495 – 57 22 76.

