

# Oedeemtherapie

Manuele lymfedrainage methode  
Vodder

Afdeling Fysiotherapie



## Het lymfestelsel

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

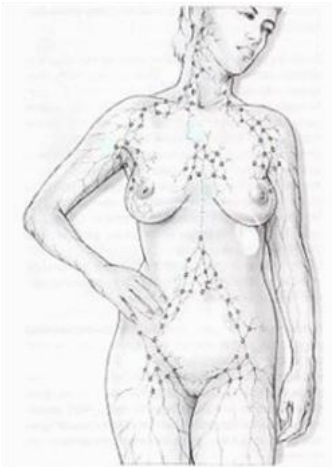
Het lymfestelsel speelt een belangrijke rol bij de afweer van ons lichaam. Onze afweer verdedigt ons tegen virussen, bacteriën en andere zaken die ons ziek kunnen maken.

### Lymfevaten:

Lymfevaten zijn 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, komt zij langs 1 of meer lymfeklier(en).

### Lymfeklieren

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



## **Wat is oedeem?**

Bij lymfoedeem heeft u meer weefselvocht (lymfe) in uw lichaam dan normaal. Door het vocht wordt het aangedane lichaamsdeel dikker. Lymfoedeem ontstaat omdat het lymfesysteem beschadigd is geraakt of lymfeklieren weg zijn gehaald.

## **Wat merkt u van oedeem?**

U merkt waarschijnlijk dat u aangedane lichaamsdeel dikker wordt. U kunt last krijgen van pijn, tintelingen en een strak of gespannen gevoel. Om de klachten te verminderen kan oedeemtherapie worden toegepast.

## **Manuele lymfedrainage volgens de methode Vodder (MLDV):**

Dit is een soort 'massage' van de fysiotherapeut. Zij probeert met handbewegingen de vochtafvoer uit het aangedane lichaamsdeel te verbeteren. De therapie werkt bij oedemen die te zien zijn, maar ook bij onzichtbare oedemen (bv. tintelingen in de arm na het verwijderen van okselklieren).

## **Doel MLDV**

1. verminderen van oedeem door het afvoeren van overtollig lichaamsvocht (zichtbaar/onzichtbaar oedeem);
2. celvernieuwing door de voedende en zuiverende werking van het lichaamsvocht;
3. verhogen weerstand / immuniteit;
4. verminderen van stress;
5. verbeteren van de werking van hormonen.

## Behandelbare klachten

De Oedeemtherapie is toe te passen bij zeer veel klachten en kan worden gecombineerd met andere therapievormen:

- Primair lymfoedeem: dit is aangeboren. Het lymfestelsel werkt niet goed.
- Secundair lymfoedeem: later gekregen verstoring van de lymfvoer: bijvoorbeeld na oncologische / chirurgische ingrepen of als gevolg van erysipelas (wondroos).
- Oedeem na een ongeluk of operatie, waarbij er een bewegingsbeperking aanwezig is (bijv. na een totale knieprothese).
- Veneus oedeem (veneuze insufficiëntie / spataderen.)
- Huidproblemen: littekens, fibroses, gevolgen van erysipelas (wondroos).
- Lipoeedeem / Lipolymfoedeem

## Behandeling

De behandeling gebeurt in een ontspannen sfeer. Meestal ligt u tijdens de behandeling. Hoe lang de behandeling duurt hangt van de klacht af. De behandeling is vrijwel pijnloos.

Bij de manuele lymfdrainage volgen de methode Vodder wordt ritmisch een heel zachte, spiraalvormige druk uitgeoefend op de lymfklieren en lymfbanen. Heel belangrijk is het ritme van deze 'handgreep'. Dat ritme moet namelijk exact samengaan met het openen en sluiten van de kleppen in de lymfbanen en in de haarvaatjes. Alleen dan kan al het 'overtollige' lichaamsvocht goed worden afgevoerd.

De behandeling begint bij de lymfeklieren in de hals (de basis). Afhankelijk van de klacht worden hierna de lymfeklieren in de buikstreek, oksels, liezen of het gezicht 'gemasseerd'. Heeft u buiten deze gebieden klachten, dan krijgt u daarvoor een speciale behandeling.

### **De behandeling voor oedeem kan naast 'massage' ook bestaan uit:**

- adviezen over leefregels;
- oefentherapie/krachttraining;
- lymftaping (tape ter bevordering van de lymfvoer);
- compressietherapie, (zwachtelen);
- lymfepress (druk wordt uitgeoefend door een apparaat);
- aanmeten van een therapeutische elastische kous.

## Resultaat van de behandeling

De gekozen behandelingen en het aantal behandelingen die nodig zijn om resultaat te krijgen hangt af van:

- hoe lang het oedeem aanwezig is;
- hoe erg het oedeem is;
- de oorzaak van het oedeem.

Wat bereikt wordt is meestal:

- vermindering van de omvang (dunner worden);
- afname van de spanning;
- vermindering van pijn;
- functieverbetering;
- minder kans op ontstekingen.

## Heeft u nog vragen?

Heeft u na het lezen van de folder nog vragen, dan kunt u contact opnemen met de afdeling Fysiotherapie.

Telefoon: 0495 – 57 26 15.



