



AZ Monica, campus Antwerpen
Harmoniestraat 68
2018 Antwerpen
T 03 240 20 20
F 03 240 20 40

AZ Monica, campus Deurne
Florent Pauwelslei 1
2100 Deurne
T 03 320 50 00
F 03 320 56 00

Borstchirurgie: Lymfoedeem van de arm

Informatiebrochure 2013

Mevrouw,

Eén man/vrouw op vier krijgt na een borstoperatie te maken met lymfoedeem van de arm. Wanneer alle okselklieren verwijderd zijn, is dat zelfs één man/vrouw op 2.

Lymfoedeem kan optreden onmiddellijk na de operatie, na enkele maanden, na enkele jaren en soms zelfs twintig jaar of meer na de behandeling. Omdat lymfoedeem zich geleidelijk aan vormt, merkt de patiënt het eerste stadium van een dikke arm vaak niet op of onderschat hij/zij de ernst ervan. Nochtans is tijdig ingrijpen heel belangrijk om te voorkomen dat de zwelling aanwezig blijft.

Door het strikt opvolgen van de richtlijnen en door een goede verzorging kan het ontstaan van lymfoedeem worden voorkomen. Als het zich toch zou ontwikkelen, kan het op die manier onder controle gehouden worden.

Inhoudstafel

- 1. Wat is lymfoedeem**
- 2. Oorzaken van zwelling van de arm**
- 3. Symptomen**
- 4. Behandeling van lymfoedeem**
- 5. Tips om lymfoedeem te voorkomen**
- 6. Contactgegevens**

Dank voor het vertrouwen dat u stelt in onze organisatie.

1. Wat is lymfoedeem

Lymfe is een lichaamsvloeistof die in het lymfesysteem vloeit, zoals bloed in het bloedvatensysteem stroomt. Het bestaat uit weefselvocht en eiwitten.

Het lymfesysteem bestaat uit lymfevaten, lymfeklieren of lymfeknopen en lymforganen. Het lymfesysteem is verantwoordelijk voor de aanvoer van een mengeling van vitale bouwstoffen (bloedplasma en eiwitten voor de cellen). Het heeft ook een belangrijke functie in ons afweer of immuunsysteem en fungeert eveneens als drainage voor het vocht tussen de weefsels.

De lymfeklieren zijn de zuiveringsstations en zuiveren het lymfevocht van afvalstoffen en ziekteverwekkers zoals bacteriën en virussen. Het aantal lymfeknopen in de oksel varieert rond een tiental. Dit verschilt van individu tot individu.

De lymfevaten zijn doorschijnend en kan men tot in tegenstelling met de bloedvaten, niet duidelijk waarnemen. Men ziet ze dus niet met het blote oog, maar toch zijn ze overal in het lichaam aanwezig. Grote concentraties van de lymfevaten met de bijhorende lymfeknopen zijn terug te vinden in de oksel.

Wanneer door een chirurgische ingreep enkele, meerdere of alle lymfeknopen worden verwijderd, zal de vloeistof die zich ervoor in de lymfevaten bevond de vrije loop hebben om uit te monden in de weefsels, waar deze vloeistof eigenlijk niet thuishoort. Zo ontstaat geleidelijk een overvloed aan vloeistof in de weefsels dat men een OEDEEM noemt. Lymfoedeem is dus een abnormale ophoping van vocht en eiwitten in het onderhuids weefsel door verstoring van het evenwicht in de aan- en afvoer van lymfe.

Wordt lymfoedeem niet behandeld, ontstaat met de tijd een verandering van in het onderhuidse weefsel: het wordt harder en minder elastisch. **Deze veranderingen zijn blijvend!**

2. Oorzaken van zwelling van de arm

Lymfoedeem van de arm bij borstkankerpatiënten kan optreden bij:

- chirurgische verwijdering van de lymfeklieren in de oksel
- bestraling van de lymfeklieren in de oksel
- massieve aantasting van de lymfeklieren in de oksel

Lymfoedeem ontstaat soms snel na de operatie en bestraling, maar kan ook nog maanden of jaren na de behandeling optreden bijvoorbeeld als gevolg van een infectie, een verwonding, een insectenbeet of het dragen van een zware last.

3. Symptomen

- zwelling van de hand, de pols en/of de volledige arm
- de arm voelt gespannen en zwaar aan
- pijn of pijscheuten in de arm, elleboog, schouder
- als er roodheid optreedt, wijst dit meestal op een infectie van de arm

Wanneer 1 of meerdere van deze symptomen optreden, moet je de huisarts of de borstchirurg raadplegen. Het is belangrijk om zo snel mogelijk een behandeling te beginnen.

4. Behandeling van Lymfoedeem

De eerste dagen na de ingreep is er zelden een armoedeem te bespeuren. Toch wordt er de 2^{de} dag na de ingreep al preventief gestart met kiné en manuele lymfedrainage op de arm, mits er geen bloedingen zijn en men de oefeningen gelijk opbouwt. De manuele lymfedrainage zal geleidelijk aan het belangrijkste onderdeel van de voortgezette kinébehandeling worden. Wanneer er geen oedeem ontstaat, zal men na verloop van tijd de manuele lymfedrainage afbouwen en stopzetten. De manuele lymfedrainage wordt gegeven gedurende 6 weken na ontslag uit het ziekenhuis.

Bij de minste zwelling dient er echter terug ingegrepen te worden: manuele lymfedrainage + eventueel dragen van een drukmouw.

Bij hardnekkig oedeem of bij toename van het oedeem zal men maximale therapie toepassen: een combinatie van manuele lymfedrainage, pressotherapie, niet-elastische bandagering en het dragen van een drukmouw om het effect van de behandeling te bestendigen.

Manuele lymfedrainage

De manuele lymfedrainage werd reeds in 1936 ontwikkeld door Vodder en verder uitgewerkt door Leduc. Deze gespecialiseerde massagetechniek heeft tot doel de lymfestroom te richten en te stimuleren, waardoor het oedeem en de weefselveranderingen in het aangedane lidmaat afnemen. Het is een zachte massage. De druk met de handen tijdens de massage moet zacht zijn. Het mag geen roodheid van de huid of pijn veroorzaken.

De handen moeten tijdens de massage contact houden met de huid en er niet over glijden.

Elke massagebeweging bestaat uit 2 fasen: de fase waarbij druk wordt uitgeoefend en de relaxatiefase. Tijdens de relaxatiefase wordt er geen druk gegeven. De voortdurende verandering in druk brengt een pompeffect teweeg. Deze verandering van druk moet tijdens elke massagebeweging aanwezig zijn. De massagebewegingen moeten verschillende malen op dezelfde plaatsen herhaald

worden.). De patiënt ervaart de volumereductie als deugddoend. De arm is beweeglijker en minder vermoeid.

De manuele lymfedrainage wordt uitgevoerd door speciaal opgeleide kinesitherapeuten (volgens methode van Vodder of methode van Leduc). De mutualiteit neemt een deel van de kosten ten laste op voorwaarde dat de behandelend geneesheer hiervoor een voorschrift schrijft.

De massage kan aangevuld worden met een specifiek oefenprogramma en ademhalingsoefeningen.

Oefenprogramma en ademhalingsoefeningen

Na de operatie zal het in het begin vervelend zijn om uw arm en schouder normaal te bewegen en krijg je een behandeling om uw vroegere beweeglijkheid snel te herwinnen. De kinesitherapeut leert je enerzijds de klassieke oefeningen (met katrol, stok, handdoek) aan. Anderzijds kan je je gewrichts- en bewegingsgevoel op een eenvoudige manier terugvinden door middel van 2 eenvoudige basisbewegingen. Ze zijn gebaseerd op de normale bewegingsontwikkeling die ieder mens sinds zijn geboorte heeft doorgemaakt. Ook deze leert de kinesitherapeut je aan. De oefeningen moeten dagelijks uitgevoerd worden en hebben een gunstige invloed op de lymfeafvoer en de beweeglijkheid van de arm en de schouder.

Manuele lymfedrainage en oefeningen kunnen verder nog aangevuld worden met een pressotherapie, het dragen van een elastisch verband of drukmouw.

Pressotherapie of compressietherapie

Met deze behandelingsmethode wordt met een verband of een apparaat druk uitgeoefend op het lymfoedeem in de arm. Het volume van de gezwollen arm wordt zo gereduceerd. Deze vorm van massage is meestal een behandeling in 2 fasen. Het is noodzakelijk na de pressotherapie een elastische steunmouw te dragen om de ontzwellings van het armvolume te behouden. Deze therapie is het meest effectief wanneer het in combinatie met manuele lymfedrainage gebruikt wordt. Wanneer deze techniek niet in combinatie gebeurt met de manuele lymfedrainage zal, na verloop van tijd, het lymfoedeem groter worden. Daarom geeft men, voor de behandeling van het lymfoedeem, de voorkeur aan de combinatie van pressotherapie met manuele lymfedrainage.

Elastisch drukverband of elastische drukmouw

Nadat een effectieve volume ontzwellings bereikt is via de massagetechnieken, dient de ontzwellings van het armoedeem onder controle gehouden te worden door het dragen van een steunmouw. De steunmouw heeft niet alleen tot doel het oedeem samen te drukken maar biedt ook een weerstand tegen de spiercontractie en

beschermt ze het lidmaat tegen kwetsuren zoals brandwonden en andere verwondingen.

De steunmouw kan als een standaardformaat aangekocht worden maar ze kan ook op maat gemaakt worden. Het op maat maken biedt de voorkeur. Het meten gebeurt door de therapeut en de bandagist. Om terugbetaling mogelijk te maken is een voorschrift van de behandelend geneesheer noodzakelijk. De patiënt heeft recht op 2 drukmouwen en 4 handschoenen per jaar.

5. Tips om lymfoedeem te voorkomen

Het komt erop aan om het lymfoedeem zo veel mogelijk onder controle te houden door u (levenslang) aan een aantal voorschriften te houden. Deze zijn:

Overbelasting van het systeem

- Voorkom langdurig gefixeerde buiging van de elleboog: regelmatig bewegen stimuleert de lymfeafvoer.
- Voeding: hou je gewicht in de gaten. In vetweefsel breidt oedeem zich makkelijker uit.
- Zware lasten vermijden, niet meer dan 5 kg. Zware lasten niet optillen met je 'risicoarm'.
- Bewegen is belangrijk. Het stimuleert de aanvoer van lymfe. Dit mag echter niet leiden tot vermoeidheid/ pijn in de arm, schouder, hand.
- Las rustpauzes in van 30 minuten tijdens werkzaamheden zoals strijken, poetsen, stofzuigen. Best is om deze krachtige, herhalende bewegingen tegen een weerstand te vermijden.
- Sport niet overdadig. Normaal bewegen zoals zwemmen, fietsen, wandelen is goed maar doe dit met mate.
- Blijf je arm gebruiken maar overbelast hem niet.
- Vermijd alcohol en roken.
- Tijdens het vliegen draag je best een speciale drukmouw met een handschoen. Neem meer vocht in terwijl je vliegt.
- Draag een gordel in de auto. Zo kan een krachtige slag ontweken worden.

Voorzichtigheid met warmte

- Vermijd extreme warmte zoals sauna, hete douche of bad, heet afwaswater. Gebruik handschoenen wanneer je iets neemt of vast neemt dat extreem warm is. Ook vermijd je best extreme koude zoals diepvries. Gebruik handschoenen om iets uit de diepvries te halen.
- Wees voorzichtig met stoom (bv aardappelen afgieten).
- Lig niet te lang in de zon. Bescherm je arm met een sunblock, handdoek.
- Voorkom brandwonden.

Vermijden van infecties

- Voorkom wondjes en huidbeschadigingen zoals hondenbeet, kattenkrab, schaafwonde, snijwonde, insectenbeten, prik van een doorn. Krab geen puistjes of insectenbeten open! Als u zich toch kwetst, is het aangewezen om de wonde grondig te ontsmetten.
- Draag handschoenen bij tuinieren, poetsen, afwassen, gebruik van de oven en diepvries.
- Houd de huid soepel met verzorgende crème om kloven en kapotte nagelriemen te voorkomen. Verzorg je nagels (bv: manicure). Gebruik een vijl in plaats van een schaar of nagelknipper. Gebruik een vingerhoed bij naaiwerk.
- Droog de arm steeds zorgvuldig af en let er vooral op dat de huidplooiën goed droog gemaakt worden (bv tussen de vingers).
- Epileren van het okselhaar doe je best met een ontharingsapparaat, ontharingscrème of hars maar niet met een scheermesje of scheerapparaat.
- Bij injectie, bloedname, acupunctuur of prikken van een infuus, steeds de aan de NIET geopereerde arm tenzij in noodsituaties (levensbedreigende situaties). Ook bloeddrukmeting gebeurt aan de NIET geopereerde arm. Je krijgt van Naboram hiervoor een kaartje.
- Raadpleeg je arts bij de geringste tekenen van infectie (roodheid, warmte, zwelling), kneuzingen en verstuikingen van de geopereerde arm, huiduitslag en verhoogde temperatuur.

Vermijd druk op de arm en de schouder

- Vermijd zware lasten. Draag schoudertassen en handbagage steeds aan de NIET geopereerde zijde. Best is om het dragen van zware tassen of tassen met schouderriemen te vermijden. Geen rugzak dragen!
- Vermijd strakke kledij: bh-bandjes mogen niet snijden. Draag een goed zittende stevige bh met brede elastische schouderbanden (5 – 7 cm). Er zijn ook losse schouderstukjes verkrijgbaar om de druk van smalle bandjes te verminderen.
- Draag geen strakke armbanden, ringen, horloge aan de geopereerde arm.
- Bij zitten of liggen zoveel mogelijk een kussen onder de arm en hand leggen.

Wees alert bij de minste tekenen van:

- **zwelling van de hand, pols, volledige arm**
- **zwaartegevoel van de arm**
- **pijnscheuten in de arm, elleboog, schouder**
- **roodheid**

6. Contactgegevens

Bij problemen, contacteer de Borstkliniek AZ Monica:

Tel: 03/320.50.00

Tel: 03/240.20.20

www.azmonica.be