

Vragen?

Neem contact met ons op via:

- de sociaal verpleegkundige, op (t) 016 80 99 46
- de gynaecoloog, op (t) 016 80 96 77
- de borsttelefoon, op (t) 016 80 99 99

RZ Heilig Hart Tienen

Campus Mariëndal

Kliniekstraat 45 • 3300 Tienen
(t) 016 80 90 11

Campus St.-Jan

Houtemstraat 115 • 3300 Tienen
(t) 016 80 95 00

Medisch Centrum Aarschot

Langdorpsesteenweg 129 • 3200 Aarschot
(t) 016 55 17 11

www.rztienen.be

iedereen 
Vriendelijk Inlevend Professioneel
met zin voor Initiatief

patiëntenwijzer

Lymfoedeem

na okselklieruitruiming



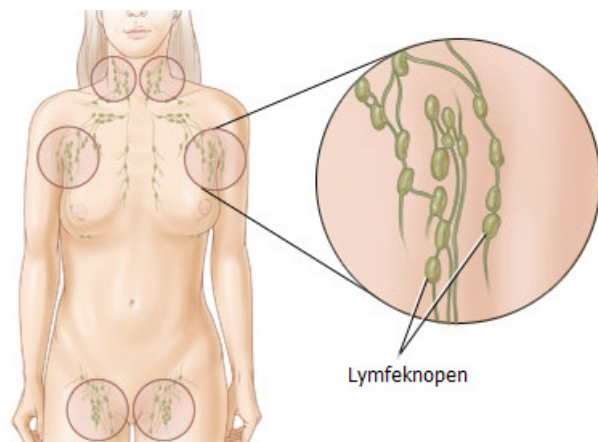
rz **tienen**

regionaal ziekenhuis
heilig hart tienen vzw

Wat is het lymfestelsel?

Het lymfestelsel bestaat uit lymfeklieren (ook wel lymfeknopen) en lymfebanen. Deze vervoeren de lymfe doorheen het lichaam. Lymfe is een heldere vloeistof die gelekt wordt uit de (slag)aders. Het bevat onder andere afvalstoffen, immuuncellen en eiwitten.

Onze lymfeknopen zijn de zuiveringsstations van het lymfestelsel. Ze verwijderen het afval en andere schadelijke elementen zoals bacteriën en virussen uit de lymfe. Bijgevolg spelen ze een belangrijke rol in het immuunsysteem bij de afweer van bacteriën.



Wat is lymfoedeem?

Wanneer de lymfebanen onderbroken worden door het wegnemen van de okselklieren of door bestraling, kan de afvoer van het lymfevocht verhinderd worden. Als er geen evenwicht is tussen de aan- en afvoer van het lymfevocht, kan lymfe zich opstapelen. Dit kan een zwelling veroorzaken in de arm, hand of romp. Dit heet lymfoedeem.

Het risico op het ontstaan van lymfoedeem na een okselklieruitruiming bedraagt 25-35%. Dit risico wordt onder meer mee beïnvloed door uw leeftijd, gewicht en bestraling van de oksel.

Tips ter preventie

Voorkom infecties!

Een infectie kan het ontstaan van lymfoedeem in de hand werken of bestaand lymfoedeem verergeren. Het is dus belangrijk om wondjes en dergelijke te voorkomen zodat bacteriën zo min mogelijk in contact kunnen treden met het lymfestelsel.

Hoe voorkomt u infecties?

- Draag altijd handschoenen bij werkzaamheden in de tuin, verbouwingen.
- Let op voor brandwonden in de keuken, bij het strijken.
- Wees extra voorzichtig bij het ontharen: gebruik liever geen scheermesjes.
- Voorkom kloofjes bij een droge huid door de huid te hydrateren met een bodylotion.
- Vermijd insectenbeten in de zomer door insectenwerende sprays te gebruiken of lange mouwen te dragen.
- Een bloedafname of een infuus plaatsen moet altijd in de andere arm.

Andere tips

- De bloeddruk meten gebeurt het best aan de andere arm.
- Vermijd knellende sieraden aan handen, polsen en armen.
- Leg uw arm wat hoger als u voor lange periode zit of ligt.
- Beweeg regelmatig uw arm maar voorkom dat u uw arm overbelast.
- Vermijd hitte: langdurig zonnebaden, sauna-bezoek.

Symptomen van lymfoedeem

Ter hoogte van de arm, hand, oksel of bovenste deel van de borstkas:

- zwaar gevoel
- zwelling
- gespannen huid
- kleren die spannen en afdrukken nalaten



Behandeling van lymfoedeem

Elastische kous

U kunt een elastische kous over de arm dragen. De druk stimuleert de opname van lymfevocht en voorkomt verergering van de zwelling. Met een attest van uw behandelend arts krijgt u voor deze kousen een terugbetaling van het ziekenfonds.

Manuele lymfedrainage

Het is belangrijk dat u na uw ingreep snel start met kinesithérapie. Onze zorgverleners kunnen u een lijst bezorgen met kinesisten in de buurt die gespecialiseerd zijn in verschillende drainagetechnieken ter bevordering van de opname van het lymfevocht. Zij zullen met u ook oefeningen uitvoeren om de schouder te mobiliseren. Met een attest van uw behandelend arts krijgt u voor deze kinesessies een terugbetaling van het ziekenfonds.
