



# Lymfoedeem van de arm

Deze folder geeft u een globaal overzicht over het lymfoedeem van de arm. Het is goed u te realiseren dat voor u persoonlijk de situatie anders kan zijn dan beschreven.

## Wat is lymfoedeem en hoe ontstaat het?

Naast bloedvaten kent het lichaam ook lymfevaten. Door de lymfevaten wordt eiwitrijk weefselvocht (lymfe) teruggevoerd naar het bloedvaatstelsel. Lymfoedeem is een abnormale ophoping van lymfevocht als gevolg van een verstoord evenwicht tussen productie en afvoer.

Bij een operatie waarbij de lymfklieren uit de oksel verwijderd worden, treedt er altijd een onvermijdbare beschadiging op van de lymfevaten. Door de verminderde afvoer van lymfevocht is er kans op het ontstaan van lymfoedeem in de arm. Die kans wordt groter als de oksel na de operatie ook nog bestraald moet worden.

Lymfoedeem kan jaren na de operatie nog ontstaan. Daarom blijft het van belang om aandacht te besteden aan het voorkomen ervan. Als lymfoedeem eenmaal ontstaat herstelt het zich niet vanzelf weer weg en kan het zeer hinderlijk zijn.

## Klachten

De klachten die kunnen ontstaan bij lymfoedeem zijn:

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

## Het voorkomen van lymfoedeem

Om te voorkomen dat er lymfoedeem ontstaat is het goed om er voor te zorgen:

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

Door zware belasting, bij hoge temperaturen en bij infecties wordt er extra vocht aangemaakt. Probeer daarom de arm niet te zwaar te belasten en wees voorzichtig met warmte. Het is echter wel belangrijk om te blijven bewegen. Oefenen en zorgen voor een normale lichaamsbeweging is goed, mits u niets forceert. Het lymfvocht stroomt door de beweging van de spieren door in het lichaam en wordt beter afgevoerd. Door infecties kunnen ook lymfbanen beschadigd worden. Het evenwicht tussen aan- en afvoer kan daardoor verstoord raken.



## Enkele leefregels

- Als u ligt of zit, leg dan uw arm en hand wat hoger.
- Laat bij voorkeur geen infuus aanleggen aan de arm van de geopereerde zijde.
- Voorkom wondjes en infecties aan de arm en hand, ontsmet eventuele wondjes goed met een desinfecterend middel en doe er een pleister op.
- Draag handschoenen bij ruwe karweitjes (tuinieren, vuil huishoudelijk werk e.d.).
- Zorg voor goede hygiëne en goede verzorging van uw huid.
- Voorkom overbelasting van de arm door de activiteiten/ werkzaamheden rustig op te bouwen.
- Zoek een evenwicht tussen rust en inspanning, maar probeer normaal te bewegen. Licht sporten is prima.
- Pas op met heet water, stoom, heet douchen, baden, sauna bezoek en langdurig zonnebaden.
- 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- en schouderoefeningen.
- Draag geen knellende kleding of sieraden.

Deze leefregels zijn bedoeld om te voorkomen dat u oedeem krijgt maar het zijn algemene regels. In de loop van de tijd kunt u voor u zelf kijken waar uw arm wel of niet goed op reageert en of u weer uw eigen hobby of sport kunt oppakken.

## Wat te doen als u toch klachten krijgt?

Alle leefregels ten spijt kan er toch lymfoedeem ontstaan; ook al is het alleen maar bij inspanning. Waarom de een het wel krijgt en de ander niet, is niet duidelijk.

Als u symptomen passend bij lymfoedeem bemerkt, 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 uw chirurg of de mammacareverpleegkundige. Zij kunnen u verwijzen naar een oedeem- of huidtherapeut. Bij tekenen van een dreigende infectie moet u eerder contact met genoemde deskundigen opnemen. Hoe eerder maatregelen getroffen worden, hoe groter de kans is dat het lymfoedeem kan worden verholpen.

### Vragen?

Heeft u nog vragen? Stel ze dan gerust aan de behandelend arts of mammacareverpleegkundige. Heeft u dringende vragen of problemen vóór of na uw behandeling? Neem dan contact op met de polikliniek chirurgie of de mammacareverpleegkundige. Zie hoofdstuk praktische informatie.