

# Oedeem Therapie

---

## Wat is oedeem?

Oedeem is een vochtophoping in een deel van het lichaam. Dat uit zich in een gevoel van spanning of stuwning van de huid, pijnlijk of tintelend gevoel en toename in omvang van het lichaamsdeel.

## Wat is lymfoedeem?

Net als de bloedbaan waarin bloed circuleert, heeft het lichaam een lymfestelsel, waar lymfe doorheen stroomt. Het lymfesysteem loopt door het hele lichaam en voert o.a. afvalstoffen en eiwitten af. In de lymfeklieren wordt de lymfe gezuiverd. De klieren halen er de lichaamsvreemde stoffen uit, zoals bacteriën, kankercellen, cel resten, e.d.

Als het lymfesysteem onvoldoende functioneert, kan er vochtophoping ontstaan. Dit noemen we lymfoedeem. Meestal uit dit zich in de armen en benen, maar het kan zich ook voordoen in het gezicht, de hals, buik, borst. Het kan overal in het lichaam voorkomen.

## Wanneer ontstaat lymfoedeem?

In alle situaties waarbij de productie en afvoer van lymfevocht uit balans is. Dit kan als gevolg van een aangeboren afwijking, waarbij er te weinig lymfevaatjes aanwezig zijn. Het kan ook ontstaan als gevolg van een medische behandeling (vaak oncologisch), zoals na een borstoperatie, waarbij lymfeklieren zijn verwijderd, na bestraling of chemotherapie, bij littekens of grote

huidbeschadigingen (brandwonden), na operatieve ingrepen of na een ongeval.

Waaruit bestaat de behandeling?

- De behandeling kan bestaan uit een combinatie van verschillende mogelijkheden:
- Manuele lymfe massage: een zachte en rustige massage, waarbij dmv specifieke handgrepen vocht verplaatst wordt naar delen van het lichaam waar het lymfestelsel nog wel intact is.
- Compressietherapie: om de afvoer van vocht te ondersteunen en uittreden van vocht tegen te gaan, kunnen zwachtels aangelegd worden.
- Oefentherapie: een belangrijk mechanisme bij de afvoer van vocht is de “spierpomp”.
- Lymftaping: hierbij wordt gebruik gemaakt van speciale tape die een liftende werking heeft op de huid. Hierdoor kan de onderhuidse circulatie verbeteren en de afvoer van lymfevocht bevorderd worden.
- Ademtherapie: specifieke ademhalingsoefeningen verbeteren de afvoer van lymfevocht.
- Voorlichting: betreffende voorkomen van oedeem, huidverzorging en zelfhulp.

[<<terug>>](#)