
LYMFOEDEEM VAN HET BEEN

WAT IS LYMFOEDEEM EN HOE ONTSTAAT HET ?

Naast bloedvaten kent het lichaam ook lymfevaten. Door de lymfevaten wordt eiwitrijk weefselvocht (lymfe) teruggevoerd naar het bloedvatstelsel. Lymfoedeem is een abnormale ophoping van lymfevocht als gevolg van een verstoord evenwicht tussen productie en afvoer. De verstoring kan diverse oorzaken hebben. Er wordt een onderscheid gemaakt in primair en secundair lymfoedeem.

PRIMAIR LYMFOEDEEM

Soms kan lymfoedeem aangeboren zijn. Men spreekt dan van primair lymfoedeem. Vanaf de geboorte zijn er dan minder lymfbanen aanwezig waardoor in de loop van het leven zwelling kan ontstaan. Soms wordt het pas duidelijk na een ontsteking. Bij de milde vormen ontstaat het lymfoedeem tussen de 18-35 jaar. Bij uitgebreidere vormen kan dit ook van kinds af aan aanwezig zijn. Aangeboren lymfoedeem kan vaak tweezijdig zijn. Tevens kunnen ook elders in het lichaam te weinig lymfbanen zijn aangelegd, bijvoorbeeld in de armen. De meeste vormen van lymfoedeem zijn niet erfelijk, hoewel er wel vaak aanleg in een familie kan bestaan. Daardoor kunnen in sommige families meerdere mensen last hebben van zwelling die in het begin ontstaat tijdens momenten van een sterke belasting van het lymfsysteem zoals zwangerschappen, bij zware inspanning, tijdens de zomer of het ontstaan van overgewicht. In de eerste jaren wordt de zwelling vaak niet als zodanig herkend omdat deze dan nog wisselend aanwezig is. Pas later zal de zwelling permanent aanwezig blijven.

SECUNDAIR LYMFOEDEEM

Men spreekt van secundair lymfoedeem als het ontstaat als gevolg van een beschadiging van de lymfevaten. Dat kan bijvoorbeeld gebeuren bij een operatie wegens kanker, waarbij de lymfklieren uit de lies of buik verwijderd moeten worden. Daarbij treedt dan een onvermijdbare beschadiging op van de lymfevaten. Daardoor is er een kans op het ontstaan van lymfoedeem in de benen. Die kans wordt groter als de geopereerde gebieden ook nog bestraald moeten worden. Lymfoedeem kan jaren na de operatie nog ontstaan, daarom blijft het van belang om aandacht te besteden aan het voorkomen ervan. Lymfoedeem in de benen kan ook veroorzaakt worden door beschadiging van de lymfevaten na trombose, langdurig bestaande spataderen of doorgemaakte infecties (erysipelas = wondroos). Als lymfoedeem eenmaal ontstaat gaat het niet vanzelf weer weg en het kan zeer hinderlijk zijn.

KLACHTEN BIJ LYMFOEDEEM

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 en infecties.

HOE HERKENT U LYMFOEDEEM ?

In de normale situatie is de huid over de tenen slank met kleine rimpeltjes. Omdat er slechts weinig tot geen vetweefsel zit, is de huid goed op te tillen.

Een karakteristieke zwelling van de tenen vormt vaak een eerste verdenking op lymfoedeem. Als men met de vingers de huid tussen de 1e en 2e teen beet pakt, dan moet dit een dun plooiatje opleveren. Dit heet de Proef van Stemmer. Aan de benen kan de zwelling langzaam ontstaan. Aanvankelijk is de zwelling vaak alleen 's avonds aanwezig of na forse inspanning. Ook kunnen de tenen iets opgezet zijn.. Dit kan heel goed een eerste uiting van lymfoedeem zijn.

BEHANDELING VAN LYMFOEDEEM

Er zijn diverse behandelingsmogelijkheden voor het lymfoedeem aan het been, zoals compressietherapie, pressotherapie, lymfmassage (ML therapie), oefentherapie, fysiotherapie, podotherapie en diverse andere mogelijkheden.

De nabehandeling met een elastische kous

Compressie met elastische kousen is belangrijk om de druk in de weefsels te verhogen waardoor er minder oedeem optreedt. Bij de behandeling van lymfoedeem zijn therapeutische elastische kousen onmisbaar om de omvang van het been te handhaven. Door het 'oedeemvrij' houden van een been is de kans op complicaties minimaal en wordt verdere ontwikkeling van lymfoedeem tegen gegaan. Belangrijk is om de therapeutische elastische kous altijd te dragen, wanneer u op de been bent. Door onregelmatig dragen van de kous kan de omvang van het been toenemen waardoor de kous niet meer past en er opnieuw klachten ontstaan door verergering van het lymfoedeem. Een kous werkt alleen goed als die een optimale pasvorm heeft. Laat de kousen bij een nieuwe verstrekking altijd opnieuw opmeten. Het is belangrijk om regelmatig te blijven bewegen. Het lymfvocht zal door de beweging van de spieren beter worden afgevoerd.

Enkele leefregels

- Voorkom wondjes en infecties aan de arm en hand,
- Ontsmet eventuele wondjes goed met een desinfecterend middel en doe er een pleistertje op.
- Let op eeltplekken, likdoorns of kloven.
- Zorg voor goede hygiëne en goede verzorging van uw huid.
- Voorkom overbelasting van de benen door de activiteiten/ werkzaamheden rustig op te bouwen.
- Zoek een evenwicht tussen rust en inspanning, maar probeer normaal te bewegen. Licht sporten is prima. U moet hierbij denken aan lopen, fietsen of zwemmen
- Pas op met heet water, heet douchen, sauna bezoek. Ook langdurig voetbaden worden ontraden.

VRAGEN

Heeft u nog vragen, stel ze gerust aan de huisarts of de arts waar u bij in behandeling bent. Verdere informatie is ook te vinden via de internetsite van de Lymfoedeem Werkgroep Drachten:

www.lymfoedeem.nl

