

*** Beweeg! Oefenen helpt u zo snel mogelijk weer in uw dagelijkse ritme te komen en de afvoer van het vocht te verbeteren.**

*** Draag geen knellende kleding; de afvoer van lymfevocht kan hierdoor geblokkeerd worden.**

**Meer informatie op:
www.lymfoedeem.nl**

Vergoedingen

Alle zorgverzekeraars vergoeden oedeem fysiotherapie. De eerste negen behandelingen worden doorgaans geheel vergoed uit de aanvullende verzekering.

De vervolgbehandelingen komen ten laste van de basisverzekering. De behandeling van lymfoedeem wordt door de zorgverzekeraars langdurig vergoed; als deze uitgevoerd wordt door een geregistreerd oedeemfysiotherapeut.

De behandeling van oedeemklachten vindt altijd plaats op verwijzing van een arts!



**Demi-Esmee Halmingh
Oedeemtherapeut en
oncologisch fysiotherapeut i.o.**

Meidoornlaan 2, 9651 AX Meeden

Telefoon: (0598) 61 31 72

E-mail: info@provitaal.nl

Website: www.provitaal.nl



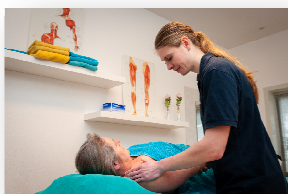
Oedeem... en nu



**Informatie voor
oedeempatiënten**

Wat is oedeem?

Oedeem is een vochtophoping in een deel van het lichaam. Dit uit zich in een gevoel van zwaarte, spanning of stuwung van de huid, een pijnlijk of tintelend gevoel en toename van de omvang van het lichaamsdeel. Er zijn verschillende soorten oedeem, bij 'pitting' oedeem kan er bijvoorbeeld een kuiltje in worden gedrukt. Na een nacht rust zijn de voeten weer slank. Lymfoedeem is een speciale vorm van oedeem en kan overal in het lichaam optreden. Vaak komt het in de armen en benen voor. Er is moeilijker een kuiltje in te drukken en het vocht verdwijnt niet of nauwelijks na een nachtje slapen.

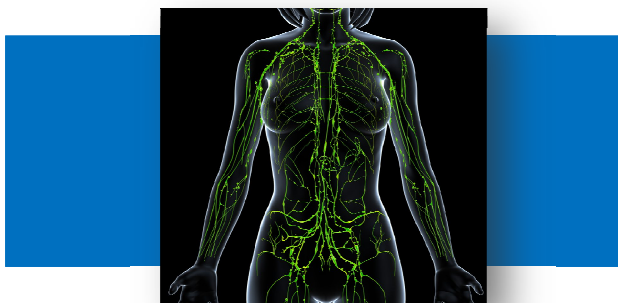


Lymfoedeem

Lymfoedeem is een vochtophoping ten gevolge van een onvoldoende functionerend, of een deel defect lymfsysteem. Dit kan het gevolg zijn van een operatie waarbij lymfklieren zijn weggenomen of door bestraling. Dit wordt secundair lymfoedeem genoemd. Ook kan het defect aangeboren zijn; dan wordt het primair lymfoedeem genoemd.

Anatomie

Het lymfsysteem loopt door het hele lichaam, voert onder andere afvalstoffen en eiwitten af en heeft een afweerfunctie. Het systeem bestaat uit lymfbanen die het vocht transporteren en uit lymfklieren die een zuiveren werking hebben. Als het lymfvocht gezuiverd is, komt het in het halsgebied weer terug in de bloedbaan. Met name in de oksels, liezen, buik en in de hals zitten veel lymfknoopen.



Hoe kunt u lymfoedeem herkennen?

Lymfoedeem begint meestal met een toename van spanning op de huid, het lichaamsdeel voelt zwaarder aan. Daarna zal ook een toename van de omvang plaatsvinden. Dit hoeft niet altijd pijnlijk te zijn, maar het zal u wel hinderen in uw dagelijkse bezigheden.

Wat te doen bij lymfoedeem

Lymfoedeem gaat niet vanzelf over. Als u denkt dat er bij u lymfoedeem ontstaat, neemt u dan direct contact op met uw huisarts of specialist. In overleg besluit u of er verder onderzoek en/of behandeling gewenst is. Uw oedeemfysiotherapeut behandelt niet alleen het lymfoedeem adequaat, maar is tevens een deskundige op het gebied van bewegen en houding.

Behandel mogelijkheden

De behandeling door een oedeemtherapeut bestaat uit:

Manuele lymfdrynage

Dit is een massagetechniek gericht op stimulering van de afvoer van lymfvocht en op het bevorderen van de functie van niet aangedane lymfevaten c.q. klieren.

Compressietherapie

Om de afname zo snel mogelijk te realiseren, zal er in de meeste gevallen gebandageerd worden. Deze bandages zijn een belangrijk onderdeel van de therapie. Als het overschot aan vocht weg is, zal er een therapeutisch elastische kous aangemeten worden om het effect te behouden.

Oefentherapie

In veel gevallen bestaat er naast het lymfoedeem ook een verminderde bewegingsmogelijkheid in het operatie gebied. Ook kan de spierkracht afgenomen zijn, mede door de lymfoedeem. Door de oefeningen die u krijgt van uw oedeemtherapeut kunt u de functie van uw ledemaat verbeteren.

Voorlichting

U wordt voorgelicht over huidverzorging, voeding, preventie en zelfhulp. Dit zijn zaken waarmee u zelf aan de slag kunt gaan. Tevens wordt u begeleid in het opbouwen van uw dagelijkse activiteiten.

Lymftaping

Hierbij wordt gebruik gemaakt van een specifieke tape, die de huid feitelijk iets optilt waardoor de onderhuidse circulatie verbeterd en de afvoer van lymfvocht beter verloopt.



Aanleren zelfmanagement

Ter aanvulling op de therapie wordt u (indien mogelijk) geleerd zichzelf te masseren, te bandageren en/of tappen. Daarnaast krijgt u oefeningen mee om de ontstane verbeteringen te onderhouden of verder te vergroten.