

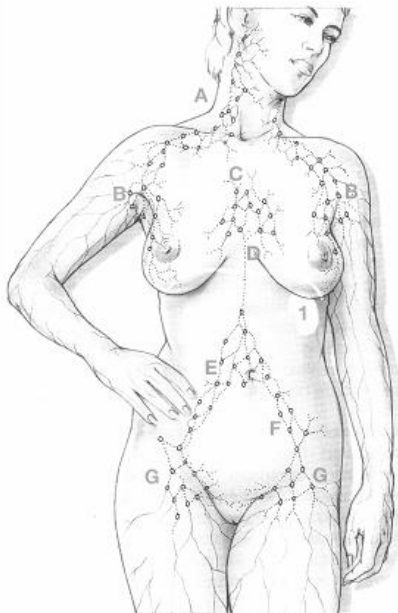
Voorkomen van lymfoedeem

Bij u zijn de lymfeklieren uit de oksel of uit de lies verwijderd. Na het verwijderen van de lymfeklieren uit de oksel/lies kan het lymfevocht minder goed worden afgevoerd. Wanneer het vocht zich ophoopt in de arm of been en niet meer wegtrekt, is er sprake van lymfoedeem.

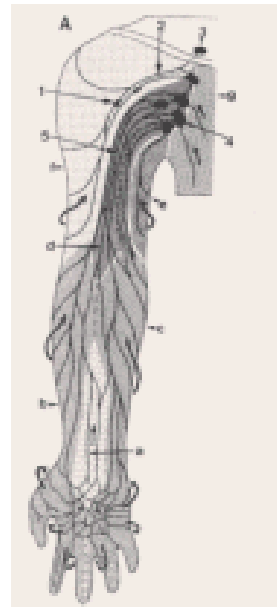
Belangrijk is dat u op de hoogte bent van het ontstaan van lymfoedeem en wat u moet doen wanneer u denkt lymfoedeem te hebben. Dit omdat het ook jaren na de operatie kan ontstaan. Als lymfoedeem eenmaal ontstaat, gaat het niet vanzelf weer weg en kan het vervelend zijn.

Wat is het lymfestelsel en welke functie heeft het?

Ons lichaam bestaat uit 2 systemen voor het transport van vocht, namelijk het bloedvat- en lymfestelsel. Het lymfestelsel speelt een belangrijke rol bij de afweer tegen ziekteverwekkers. In het lymfevocht worden afvalstoffen uit het lichaam opgenomen, het is daardoor rijk aan eiwitten. Uiteindelijk komt dit vocht in de bloedbaan terecht. Onderweg passeert de lymfe meerdere lymfeklieren. In de lymfeklieren worden afvalstoffen uit de lymfe gefilterd en ziekteverwekkers (bacteriën en virussen) onschadelijk gemaakt. Deze werken dus als een soort zuiveringsstation.



Lymfbanen in het menselijk lichaam



Lymfbanen van de arm

Wat is lymfoedeem en hoe ontstaat het?

Na het verwijderen van de lymfeklieren uit de oksel kan de balans tussen aanmaak en afvoer van lymfevocht verstoord raken. Ontstaat daardoor een opeenhoping van vocht binnen de weefsels, is er sprake van lymfoedeem. Wanneer na het verwijderen van de lymfeklieren bestraling volgt is de kans op lymfoedeem groter.

De symptomen die zich kunnen voordoen in arm, hand, oksel, borst of rug zijn:

- Zwelling (eventueel tijdelijk);
- Een zwaar gespannen of moe gevoel;
- Functieverlies of bewegingsbeperking;
- Pijn en/of tintelingen;
- Huidafwijkingen of infecties.

Tijdens de controle zal de verpleegkundige vragen of u klachten heeft van uw arm, zodat u op tijd verwezen kunt worden voor behandeling.

Leefregels

Hieronder staan een aantal aandachtspunten vermeld. Wees bewust van de signalen van uw lichaam. Als uw arm moe wordt of als u pijn in de arm of schouder krijgt, geef de arm dan rust (eventueel op een kussen leggen). De kans is groot dat de klachten weer vanzelf verdwijnen.

Belangrijkste leefregels

Door infecties kunnen lymfbanen beschadigd raken. Het evenwicht tussen aan en afvoer van lymfe kan daardoor alsnog verstoord raken. Om infecties te voorkomen is het belangrijk deze adviezen te volgen

- draag handschoenen bij vuil huishoudelijk werk en tuinieren en klussen;
- loop nooit op blote voeten (ook thuis niet), maar draag altijd schoeisel of badslippers;
- probeer insectenbeten te voorkomen, krab ze niet open (bacteriën);
- behandel een schimmelinfectie aan de voeten zo snel mogelijk, want dit kan ook een toegang zijn voor bacteriën;
- gebruik bij het ontharen een crème, in plaats van een scheermesje;
- wees voorzichtig met prikken, snijden en branden;
- neem bij kneuzingen, verstuikingen of ontstekingen in het aangedane lichaamsdeel contact op met een arts;
- als er toch een wondje is ontstaan, ontsmet dit dan met een desinfecterend middel en doe er een pleister op;
- zorg voor een goede huid- en nagelverzorging;
- vet de huid regelmatig in; dat voorkomt een ruwe, droge huid en kloofjes (kloofjes vormen een toegang voor bacteriën).

Voorkom overbelasting van de arm

Het is belangrijk om overbelasting te vermijden, omdat er dan extra vocht wordt aangemaakt. Het is echter wel belangrijk om te blijven bewegen. Oefenen en zorgen voor een normale lichaamsbeweging is juist goed, mits u niets forceert. Het lymfevocht

zal door de beweging van de spieren doorstromen in het lichaam en beter worden afgevoerd. U kunt rekening houden met het volgende:

- Las pauzes in bij handwerken, huishoudelijk werk (bijv. ramen zemen), computerwerk, tuinieren, enz.
- Vermijd zwaar tillen en intensief sporten. Wilt u weer gaan sporten, overleg dan met uw melanoomverpleegkundige. Bij sommige sporten loopt u meer risico. Andere sporten zoals zwemmen zijn juist goed.
- Verdeel lichamelijk werk zoveel mogelijk over de dag.

Beweging

- Zoek een evenwicht tussen rust en inspanning.
- Probeer de arm niet teveel te ontzien; normaal bewegen en licht sporten is prima.
- Bewegen moet echter niet leiden tot vermoeidheid of pijn in de arm/schouder of zwelling van de hand of arm.

Wat te doen als u toch klachten krijgt?

Ondanks alle leefregels kunt u toch lymfoedeem krijgen, mocht u klachten ervaren; zware arm, spanning, pijn, tintelingen, strak of moe gevoel. Is het belangrijk om contact op te nemen met de melanoomverpleegkundige.

Waarschuwing

Als u arm dik, rood en/of warm wordt en u zich kort daarna ziek voelt (griepgevoel) en koorts krijgt, dan kan dit wijzen op een infectie (wondroos). **Neem dan direct contact op met uw huisarts, in het weekend met de huisartsenpost.** De huisarts zal u antibiotica voorschrijven.

Vragen

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, stel ze dan voor het onderzoek aan uw arts, de verpleegkundige of aan een van de medewerkers. U kunt uw vraag ook stellen via www.mijntjongerschans.nl of u kunt contact opnemen met de melanoomverpleegkundige via 0513 – 685 497.

Grip op uw zorg via Mijntjongerschans

Mijntjongerschans.nl is het patiëntenportaal van ziekenhuis Tjongerschans. Dit portaal is bereikbaar voor alle patiënten die zijn ingeschreven bij Tjongerschans. Na het inloggen op www.mijntjongerschans.nl met DigiD met sms-verificatie of via de DigiD app heeft u toegang tot uw medische gegevens. U kunt hier ook afspraken maken, een vraag stellen, vragenlijsten invullen en uitslagen bekijken.

DISCLAIMER

Wij adviseren u bij uw bezoek aan de polikliniek en bij opname zo weinig mogelijk geld, sieraden, dure kleding en andere zaken van (emotionele) waarde mee te nemen naar het ziekenhuis. Het ziekenhuis aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade aan of verlies van dergelijke zaken.