

2. Voorkom zwakke afvoer van vocht

- **Draag bij voorkeur geen knellende kleding**
Te strakke kleding geeft verhoogde druk op de aders en blokkeert circulatie. Denk aan ondergoed, sokken, panty's, sieraden en riemen.
- **Bloeddruk laat je opmeten aan de niet-geopereerde arm**
- **Leg je arm of been hoog, als je voor langere tijd zit of ligt**

3. Voorkom overbelasting

- **Wees voorzichtig met intensieve beweging**
Door de toename van doorbloeding kan het voorkomen dat het lymfevatenstelsel de afvoer van het vocht niet kan wegpompen.
- **Vermijd zware, plotselinge activiteiten aan de geopereerde zijde**
- **Repetitieve bewegingen kunnen overbelasting geven**
- **Zoek evenwicht tussen rust en inspanning**

Bewegen stimuleert de lymfevaten, probeer uw arm of been tijdens het algemeen dagelijks leven of sporten zo normaal mogelijk te gebruiken. Activiteiten zoals, wandelen, fietsen en zwemmen worden sterk aanbevolen.

4. Wees voorzichtig met temperatuur

Als gevolg van stijging van temperatuur verwijden de aders daardoor komt er meer vocht in de armen of benen. Het lymfestelsel kan deze hoeveelheid niet altijd verwerken.

- **Voorkom dat de geopereerde of bestraalde zijde verband door de zon, heet water of stoom**
- **Ga niet naast een kachel of verwarming zitten**
- **Gebruik geen kersenpit of kruik**
- **Pas op met douche- of badwater, sauna's vloerverwarming, elektrische dekens**

Vermijd extreme kou, gebruik geen ijskoude (of warme) kompressen op de aangedane lichaamsdelen en draag in de winter handschoenen.

Overige adviezen

- **Draag schoenen met aangepaste hakken bij oedeem van de benen**
Bij voorkeur schoenen met hakken van 3 tot 4 cm.
- **Bevorder veneuze terugkeer in de benen tijdens de slaap**
Plaats het voeteneind van het bed hoger. Bij armoedeem kun je een kussen onder de arm leggen.
- **Draag tijdens vliegtuigreizen een preventiekous (als je nog geen zwelling hebt)**
Trek de kous aan de morgen van vertrek en houdt deze 1 à 3 uur aan na aankomst.



Wat is Lymfoedeem?

Lymfoedeem is een aandoening waarbij zich een abnormale hoeveelheid aan vocht en eiwitten ophoopt in een lichaamsdeel. Dit ontstaat door een verstoorde balans tussen aan- en afvoer van dit lichaamsvocht. Dit kan ontstaan door een aangeboren afwijking, ziekte, operatie of door medicatie.

Onderstaande symptomen kunnen een opkomend lymfoedeem aankondigen. Verdere opvolgingen bij deze symptomen kan noodzakelijk zijn.

Symptomen Lymfoedeem

- **Zwelling** van één of meerdere lichaamsdelen
- Arm of been voelt **strak** en **zwaar** aan
- **Pijn** in de schouder
- **Beperkingen in beweging** door zwelling of pijn
- **Warmer aanvoelen** van arm of been
- **Lokale vermoeidheid** en een **zwaar gevoel**
- **Pijnscheuten** of **tintelingen** in arm of been
- **Huidafwijkingen** als roodheid kunnen wijzen op een infectie. Het is mogelijk dat je hierbij een griepgevoel krijgt. Een arts raadplegen is dan noodzakelijk. Deze zal vervolgens antibiotica voorschrijven.

Leefregels bij Lymfoedeem

Een aantal leefregels helpt oedeem of de toename ervan zo veel mogelijk te voorkomen. Het opvolgen van deze adviezen kan daarbij helpen, maar geeft echter *geen* garantie.

1. Voorkom wonden en open huid

Een infectie of verbranding maakt de kans dat oedeem ontstaat groter en kan bestaand oedeem verergeren. Ontsmet wondjes aan arm of been direct. Mocht het wondje toch gaan ontsteken, ga dan meteen naar de huisarts. Een warm en rood lichaamsdeel, koorts en zwellingen, kunnen verschijnselen van een ontsteking zijn.

- **Draag handschoenen** bij werkzaamheden waarbij u zich kan verwonden
- **Wees behoedzaam bij het koken** en bij het gebruik van oven, strijkijzer en heet water
- **Houd uw huid soepel** met bodylotion
- **Vermijd scheermesjes** bij het ontharen
- **Krab geen puistjes, insectenbeten open**
- Wees voorzichtig met **contact met dieren**
- Let op met **blote voeten**
- Indien mogelijk **vermijd prikken** voor injecties en naalden in de aangedane gebieden

Contactgegevens

☎ **0167-850036**

☎ **06-24207377**

✉ **afspraak@fysiomelief.nl**

🌐 **www.fysiomelief.nl**

Hoofdlocatie:

**Sportcentrum De Knotwilg
Wipstraat 2**

4651 XW Steenberg

(Begane grond, rolstoel-toegankelijk)

Nevenlocatie:

**Lieve Vrouwepoort 1
4651 DC Steenberg**

(Eerste verdieping)