

# Oedeem bij zwangerschap

Er kunnen meerdere oorzaken zijn voor dikke enkels en/of benen tijdens de zwangerschap. In dit document bespreken we de volgende:

- Venus oedeem: veranderingen in het vatenstelsel
- Lymfoedeem: een minder goed functionerend lymfestelsel
- Lipoedeem: een aangeboren afwijking in de vetcellen

## **Veranderingen in het vaatstelsel onder invloed van de zwangerschap**

### Invloed van hormonen op je vaten

- De diameter van de venen wordt groter, dit is op zijn max op 37-40 weken. 6 weken na de bevalling zou dit weer 'hersteld' moeten zijn
- De vaatwand spanning wordt minder
- De spieren in de vaatwanden geven minder druk (om een beeld te geven; ook onder normale veneuze druk, zouden de venen dus uitzetten en de kleppen minder goed kunnen functioneren waardoor spataderen ontstaan. Door de zwangerschap is echter de veneuze druk ook hoger).
- Verhoogde druk op het veneuze systeem
- Toename van de druk op de venen in de buikholte doordat de baarmoeder steeds meer ruimte in gaat nemen
- Invloed zwangerschap op je bloedwaarden:
  - o Toename van bloedvolume 30%-40%
  - o Verhouding plasma rode bloedcellen verandert, waardoor je bloed dunner wordt

Dit alles kan leiden tot een verminderd functioneren van het venensysteem en een verhoogde druk op het veneuze systeem waardoor spataderen en/of insufficiëntie van het veneuze systeem kunnen ontstaan. Door deze verhoogde druk in de venen zal oedeem ontstaan als gevolg van het uittreden van het vocht. Dit uit zich als dikke enkels, waar je pitten in kunt drukken (pitting oedeem). Dit kan pijn, zwelling, nachtelijke krampen of een tintelend/brandend of jeukend gevoel met zich meebrengen. Eventueel ook in in rust een onrustig gevoel in de (onder)benen.

### Een minder goed functionerend lymfestelsel

Naast het veneuze systeem, welke 90% van het vocht afvoert, kennen we het lymfestelsel: het afvoersysteem van vocht in je lichaam (10%). Het is daarmee een belangrijk onderdeel van je immuunsysteem: je lijf wordt door dit systeem gescand en gezuiverd van o.a. bacteriën en afvalstoffen. Het lymfesysteem kan door meerdere oorzaken niet goed genoeg functioneren, waardoor er lymfoedeem ontstaat (in geval van zwangerschap bijvoorbeeld dikke enkels). Kenmerkend van lymfoedeem in benen is dat het juist proximaal vorm krijgt en zich naar beneden toe uitbreidt.

Het lymfestelsel wordt aangelegd tijdens de foetale ontwikkeling, net als de rest van het lichaam. Het kan zijn dat het lymfestelsel minder goed is aangelegd en dat er later, bijvoorbeeld tijdens de zwangerschap, sneller oedeem kan ontstaan. Met een minder goed functionerend systeem ben je dus kwetsbaarder voor het ontwikkelen van oedeem dan iemand met een goed functionerend systeem.

Ook door bepaalde gebeurtenissen later in het leven kan het lymfestelsel beschadigd raken. Als er ooit een fikse overbelasting is geweest op het lymfesysteem, door bijvoorbeeld een ontsteking of een operatie, dan kan het zijn dat je lymfesysteem lokaal minder belastbaar is. Dat wil zeggen dat je lymfesysteem op dat stuk minder goed vocht kan afvoeren. Zo kan het zijn dat iemand tijdens de zwangerschap wél oedeem heeft aan dat ene been waar ze ooit trombose heeft gehad en niet aan het andere been.

### Lipoedeem

Lipoedeem betekent letterlijk 'vetzwelling' en staat ook bekend als pijnlijk 'vetsyndroom'. Het is een afwijking in de vetcellen, waardoor zich vocht ophoopt in de vetcellen. Het is een aangeboren en vaak erfelijke aandoening die voornamelijk vrouwen treft en meestal pas zichtbaar wordt tijdens een hormonale verandering zoals bijvoorbeeld bij een zwangerschap. Het uit zich als ongelijkmatig verdeelde vetmassa's bij bijvoorbeeld de heupen, dijen, knieën en net boven de enkels. De voeten blijven hierbij slank. Ten gevolge van lipoedeem kan dan weer druk ontstaan op de andere vocht afvoerende systemen: zo kan bijvoorbeeld lymfoedeem ontstaan.

### **En nu?**

De invloed die de zwangerschap heeft op je lichaam kunnen we niet veranderen, maar we kunnen wel de strijd aangaan met de gevolgen die dit met zich meebrengt.

De meest effectieve manier om het vocht af te voeren en dikke enkels te verminderen/voorkomen tijdens de zwangerschap, is door middel van therapeutisch elastische kousen. De werking zit hem in de tegendruk die de (lymfe)vaten krijgen van buitenaf, waardoor de kleppen beter functioneren en het vocht makkelijker naar boven vervoerd wordt. Dit voorkomt dat het probleem alsmaar groter wordt.

Daarnaast zijn er nog wat trucjes die je dagelijks kunt toepassen:

- Maak gebruik van de zwaartekracht, leg je benen overdag regelmatig even omhoog. Het liefst boven 'harthoogte'.
- Ga wandelen. Door te wandelen maak je gebruik van je spierpomp; dat is de pompende functie die (in dit geval) je kuitspier heeft op het naar boven brengen van vocht. Mocht wandelen niet zo goed gaan, ga dan zitten met je benen omhoog en beweeg je tenen afwisselend naar je toe en van je af, of ga regelmatig even op je tenen staan.
- Stimuleer je lymfesysteem, om het overtollige vocht via deze weg naar boven te voeren. Hiervoor kun je drainerende massage/oefeningen doen, zie <https://www.youtube.com/watch?v=Hqit4aQUFuA> voor de uitleg hiervan.
- Draag geen knellende kleding, dit kan de lymfebanen afknellen waardoor het vocht minder goed afgevoerd kan worden.
- Voorkom overbelasting: bijvoorbeeld lang staan/zitten of te lang lopen, daardoor kunnen de benen dikker worden. Echter, voorkom ook onder belasting, je lichaam heeft beweging nodig om het vocht af te kunnen voeren, dus zorg voor een goede afwisseling van actie en rust.

- Wees alert op de alarmbellen: weinig moeten plassen, sterk ruikende urine, randen van de sokken zichtbaar rond de enkels, 's Nachts erg vaak moeten plassen, een vol/gespannen of onrustig gevoel van/in de onderbenen,

Kijk gerust op onze website voor meer ondersteunend materiaal:

<https://www.fysioooo.nl/oedeemtherapie-ondersteuning>

Of neem contact op met een oedeemtherapeut in de buurt, zodat deze u verder kan begeleiden.

Met vriendelijke groet,

Het Oedeemteam van FYSIOOOO

Chris, Dana, Megan en Micha

Telefoonnummer: 078-6541257