

Zelfmanagement bij lymfoedeem

Er zijn verschillende oorzaken voor oedeem, sommige daarvan zijn tijdelijk (denk aan een dikke enkel na het omzwikken) maar de meeste zijn helaas chronisch. Dat betekent dat er een blijvend defect is aan de afvoer of dat er een te grote aanvoer van lymfevocht is. We kunnen dit helaas niet oplossen maar samen met een oedeemtherapeut kun je dit probleem vaak wel stabiliseren. Daarnaast kun je zelf actie ondernemen om zo goed mogelijk met je aandoening te kunnen leven, dat noemen we zelfmanagement.

Zelfmanagement bestaat uit:

- hygiëne en huidverzorging
- compressie dragen
- sporten
- oefeningen doen
- leefregels
- controle

Hygiëne en huidverzorging

De kwaliteit van de huid kan verslechteren onder invloed van lymfoedeem en de spanning op de huid die dit met zich meebrengt. Het is dus erg belangrijk om de huid goed te verzorgen/hydrateren, bijvoorbeeld door het in te smeren met een PH neutrale crème of lotion (bijv. Eucerin met de rode dop, van de apotheek). U kunt de benen of armen het beste 's avonds insmeren nadat u de therapeutisch elastische kous heeft uitgetrokken. De rubber vezels in een elastische kous zijn namelijk niet bestand tegen crèmes.

Verder moet u oppassen voor wondjes en ontstekingen. Door de aanwezigheid van lymfoedeem kunt u gevoeliger zijn voor ontstekingen, zoals wondroos (erysipelas). Wanneer u een wondje heeft, kunt u deze het beste meteen ontsmetten. Ook schimmelnagels en zwemmerseczeem kunnen aanleiding geven tot ontstekingen. Als er rode plekken ontstaan en/of als u zich koortsig voelt, neem dan contact op met de huisarts.

Compressie

Met compressie bedoelen we druk toepassen op het lymfoedeem gebied, meestal in de vorm van een therapeutisch elastische kous of speciale lymfeBH. Deze kousen doet u 's morgens na de verzorging aan en 's avonds voor het naar bed gaan uit. Dit zorgt ervoor dat het lymfoedeem in mindere mate kan toenemen door de dag heen en beter afgevoerd kan worden. In sommige gevallen is er een alternatief compressie middel nodig. Uw therapeut kan u helpen om het juiste compressiemiddel te vinden.

Sporten

Sporten kan bepalend zijn voor het beloop van het lymfoedeem. Door op regelmatige basis actief te zijn verbetert u natuurlijk uw algehele fitheid maar het heeft ook op meerdere manieren een positief effect op uw lymfoedeem. Sporten een directe link met uw afweersysteem; wie vaak actief en fit is heeft vaak een beter afweersysteem dan iemand die nooit actief is en een slechtere conditie heeft.

Ook gebruikt u tijdens het sporten de spierpompfunctie, dat wil zeggen dat de activiteit in uw spieren er voor zorgt dat lymfevocht 'voortpompen'. Daarnaast is het effect dat sporten heeft op uw gewicht heeft ook niet onbelangrijk, maar daar komen we verderop nog even op terug.

Gezond bewegen of sporten is voor iedereen anders. Daarom is het zo belangrijk om te zoeken wat bij u past. De richtlijn qua intensiteit is 3 sportmomenten per week. Voor de een betekent dit 3x een uur op de sportschool, voor de ander dagelijks wandelen en daarnaast thuis oefeningen doen.

Bespreek met uw therapeut wat voor u een goede manier van bewegen zou zijn.

Oefeningen

Naast sporten zijn oefeningen belangrijk. Daarbij moet je denken aan drainerende oefeningen, die bedoeld zijn om het lymfesysteem te stimuleren of mobiliserende oefeningen om de beweeglijkheid zo goed mogelijk te houden. Als er sprake is van littekenweefsel kan het voordelig zijn om zelf regelmatig te masseren.

Leefregels

leefregels zijn bedoeld om zo min mogelijk triggers voor extra lymfoedeem op te zoeken. Denkt u maar aan lang staan of zitten bij lymfoedeem in de benen, dit verergert de klachten. Probeer u daarom regelmatig van houding te verwisselen. Het dragen van slecht passende of knellende kleding of sieraden kunt u ook beter vermijden. Overgewicht is ook een belangrijke trigger voor lymfoedeem, dit betekent dat de klachten van uw lymfoedeem kunnen verminderen zodra u afvalt tot een gezond gewicht.

Controle

Op het moment dat uw oedeem een stabiel punt heeft bereikt is het belangrijk dat u in de gaten houdt of dit stabiel blijft. Dit kunt u merken aan kleding of kousen die strakker zitten, meer pijnklachten of een roder en glanzender oppervlak dan normaal. Ook kunt u zelf de omvang meten met een centimeter en dit noteren. Wanneer er veranderingen optreden gaat u naar uw therapeut of als u die niet heeft, naar de huisarts.