

Ons lichaam heeft een netwerk van lymfklieren en lymfvaten waarin er lymfvocht stroomt, vergelijkbaar met ons bloedvatensysteem. Dit netwerk van lymfvaten transporteert het lymfvocht over het volledige lichaam. Het lymfvocht bevat witte bloedcellen die ons beschermen tegen infecties. Lymfoedeem is een abnormale ophoping van eiwitten en vocht in het lichaamsweefsel als gevolg van een verstoord evenwicht in de vochtaanvoer en -afvoer.

Door de lymfklieren en lymfvaten in de oksel te verwijderen, verandert de vochtafvoer in de arm. Dit maakt het ook moeilijker om het vocht in de arm te laten circuleren naar andere delen van het lichaam. Als de achterblijvende lymfvaten onvoldoende zijn om het vocht uit de arm en de borst te draineren, stapelt dit vocht zich op en ontstaat er een zwelling of lymfoedeem in de arm. Bestraling van de borst en de oksel kan hetzelfde effect op de lymfvaten hebben als chirurgie. Vrouwen bij wie veel lymfklieren verwijderd zijn en die radiotherapie op de oksel ondergaan, hebben het hoogste risico op vorming van lymfoedeem.

Lymfoedeem treedt meestal niet acuut op, maar ontwikkelt zich langzaam. De zwelling kan de eerste tijd heel beperkt blijven, maar zelfs jaren later verder evolueren. Dankzij nieuwe heelkundige technieken zoals de sentinelklier procedure zullen veel minder vrouwen lymfoedeem ontwikkelen.

Ook al blijft er nog heel wat te leren over lymfoedeem, toch kan u een aantal maatregelen in acht nemen om het risico op armoedeem te beperken.

Eenmaal opgetreden, kan lymfoedeem niet genezen. Vroegtijdig ingrijpen kan de zwelling echter onder controle houden en verdere toename van de armdiameter voorkomen.

Preventieve maatregelen

- Probeer infecties aan hand en arm te voorkomen

Om een infectie te vermijden wordt extra lymfvocht geproduceerd. Normaal wordt dit vocht naar de lymfvaten afgevoerd.

Door de bestraling van de oksel is die afvoer belemmerd en kan lymfoedeem ontstaan. Een goede hygiëne en zorgvuldige huidverzorging kan infecties en zwelling voorkomen.

Advies:

- Draag handschoenen bij ruwe karweien (bijv tuinieren, vuil huishoudelijk werk).
- Gebruik regelmatig handcrèmes om kloofjes en kapotte nagelriemen te voorkomen.
- Laat geen bloed afnemen en geen infuus aanleggen aan de geopereerde zijde. Informeer uw arts en verpleegkundige dat u een risico loopt op vorming van lymfoedeem.
- Krab puistjes of insectenbeten niet open.
- Onthaar de oksel elektrisch of gebruik ontharingscrème.
- Gebruik een vingerhoed bij handwerk.
- Voorkom wondjes. Als u toch een wond heeft, ontsmet de wond dan onmiddellijk en dek af met een steriel verband, indien nodig.
- Neem contact op met uw arts bij kneuzingen, verstuikingen of ontstekingen.

- Vermijd gewichtstoename

Extra vet in de arm vereist meer bloedvaten. Deze bloedvaten zorgen ervoor dat er meer vocht in de arm komt, en vormen een extra belasting voor de lymfvaten.

Gewichtstoename na borstampuatie vormt een hoger risico op lymfoedeem. Ook zwaarlijvige vrouwen maken meer kans op een ernstige vorm van lymfoedeem. Houd daarom uw gewicht onder controle.

- Vermijd extreme warmte en koude

Net als infecties, kunnen ook brandwonden het lichaam ertoe aanzetten extra vocht te produceren. Dit kan eveneens aanleiding geven tot lymfoedeem.

Advies:

- Bescherm uw arm tegen de zon. Gebruik zonnebrandcrème met een voldoende hoge beschermingsfactor en blijf uit de zon gedurende de warmste periode van de dag.
- Pas op met hete douches, baden en sauna.
- Gebruik geen al te heet water bij huishoudelijk werk.
- Wees voorzichtig met stoom (aardappelen koken, ...).
- Vermijd oliespatten bij het koken.
- Gebruik geen kruiken, kersenpitkussentjes, coldpacks of hotpacks voor uw arm of schouder.
- Gebruik ovenwanten.
- Doe geen zware inspanningen bij warm weer, las pauzes in en doe af en toe arm- en schouderoefeningen.

- Vermijd druk op arm en schouder

Afklemming of druk op de arm zorgt voor druk op de nabijgelegen bloedvaten. Dit kan leiden tot vochttoename en zwelling.

Lymfoedeem kan soms verergeren bij langdurige vliegtuigreizen, waarschijnlijk als gevolg van het drukverschil. Draag dan zeker een steunkous aan de arm.

Advies:

- Draag geen knellende kleding, handschoenen of sieraden.
- Gebruik geen zware handtassen met schouderriemen.
- Koop geen zware borstprothese, maar kies voor een 'light' prothese of contactprothese (prothese die op de huid kleeft en minder aan de schouder hangt).
- Laat geen bloeddruk nemen langs de geopereerde zijde.
- Neem tijdens vliegtuigreizen wat beweging en doe af en toe arm- en schouderoefeningen.
- Kies een beha met brede schouderbandjes.

Raadpleeg uw arts of verpleegkundige in geval van moeilijkheden!

Contactgegevens

Borstkliniek

Campus Aalst
Moorselbaan 164 - 9300 Aalst

Secretariaat Gynaecologie

Tel: 053 72 49 50

Verpleegkundig specialist

Tel: 053 72 49 66



Disclaimer

De informatie in deze brochure is van algemene aard en is bedoeld om u een globaal beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In iedere situatie, en dus ook de uwe, kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze brochure vervangt dus niet de informatie die u van uw behandelend arts reeds kreeg en die rekening houdt met uw specifieke toestand. Zijn er na het lezen van deze brochure nog vragen schrijf deze eventueel op en bespreek ze in ieder geval met uw behandelend arts.

Versie 11/01/2023

Goedgekeurd door dokter A.
Roelstraete