

Lymfedrainage of oedeemfysiotherapie

Lymfedrainage, ook wel oedeemfysiotherapie genoemd, is een specialisatie binnen de fysiotherapie. In ons Centrum hebben Marieke Verbeek en Nikay Janzen zich hierin gespecialiseerd.

Wat is lymfe en wat houdt het lymfestelsel in?

Vergelijkbaar met de bloedsomloop waarin bloed circuleert, heeft het lichaam een lymfestelsel waar lymfevocht doorheen stroomt.

Op de kruispunten van grote lymfevaten bevinden zich lymfeknopen. Deze lymfeknopen liggen vaak dichtbij organen en worden ook wel lymfklieren genoemd. Deze lymfklieren filteren het lymfevocht en halen er lichaamsvreemde stoffen, zoals bacteriën en kankercellen, uit. In de lymfeklieren worden ook witte bloedcellen gemaakt die een belangrijke rol spelen in het afweersysteem van het lichaam. Daarnaast wordt via de lymfeklieren overtollig vocht uit het lichaam verwijderd.

Wat is oedeem?

Oedeem is een abnormale opeenhoping van vocht in het weefsel als gevolg van een verstoord evenwicht tussen het aan- en afvoer van vocht.

Enkele veel voorkomende oorzaken van oedeem zijn:

- Lymfoedeem, nadat lymfeklieren zijn verwijderd door een operatie of bijvoorbeeld na bestraling.
- Venus oedeem, als gevolg van trombose of een operatie van bloedvaten.
- Primair lymfoedeem, dit is aangeboren.
- Lipoedeem, dit is vochtophoping in vetcellen.

In Nederland komt oedeem het meeste voor bij borstkanker. Er kan een opeenhoping van lymfevocht in de arm of rond het schouderblad ontstaan wat een zwaar en gespannen gevoel kan geven.

Welke therapiemogelijkheden zijn er?

De therapie kan uit een combinatie van verschillende behandelmogelijkheden bestaan:

- Compressietherapie: Doormiddel van het aanleggen van zwachtels wordt een continue druk aangebracht die het ophopen van vocht tegen gaat en de afvoer van lymfe ondersteunt. Wanneer de omvang van de arm of het been stabiel is, kan een therapeutische elastische kous worden aangemeten. Voor meer informatie hierover, zie [hier](#).
- Oefentherapie: Tijdens het aanspannen van de spieren worden de aders en lymfevaten even dicht gedrukt en worden het bloed en de lymfe verplaatst en afgevoerd.
- Manuele lymfedrainage: Door gebruik te maken van bepaalde massagehandgrepen kan het vocht verplaatst worden naar gebieden in het lichaam waar het lymfestelsel nog wel goed werkt zodat het afgevoerd kan worden.
- Lymfetaping: Soms kun je door middel van het aanbrengen van tape de afvoer van lymfevocht stimuleren.

Lymfoedeem is meestal niet te genezen maar wel onder controle te krijgen. We werken in het CBT volgens de Australische methode. Hierbij is het belangrijk dat we patiënten zo zelfstandig mogelijk proberen te maken. Meer informatie over deze methode vindt u op: www.lymphoedema.org.au

Oedeemtherapie valt onder de lijst chronische aandoeningen. Dit houdt in dat, als een arts u naar een gespecialiseerde oedeemfysiotherapeut verwijst, de therapie vanaf de 21e behandeling uit uw basisziektekostenverzekering vergoed wordt. De eerste 20 behandelingen worden meestal deels of volledig vergoed vanuit uw aanvullende verzekering.

Indien u meer wilt weten of vragen heeft dan kunt u contact opnemen Marieke Verbeek of Nikay Janzen. m.verbeek@cbtfysio.nl of n.janzen@cbtfysio.nl .