



Oedeemfysiotherapie

Lymfe en oedeem

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 'lymfklieren' genoemd. Deze lymfklieren filteren het lymfevocht en halen er lichaamsvreemde stoffen uit, zoals bacteriën en kankercellen. Ook maken de lymfeklieren witte bloedcellen die een belangrijke rol spelen in het afweersysteem van het lichaam. Daarnaast verwijderen de lymfeklieren overtollig vocht uit het lichaam.

Als het lymfestelsel niet goed functioneert, ontstaat er oedeem.

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

Enkele veelvoorkomende oorzaken van oedeem zijn:

- Nadat lymfeklieren zijn verwijderd door bijvoorbeeld een operatie of na bestraling, kan er lymfoedeem ontstaan.
- Als gevolg van trombose of een operatie aan de bloedvaten kan er veneus oedeem ontstaan.
- Primair lymfoedeem (aangeboren).
- Door een vochtophoping in vetcellen kan er lipoedeem ontstaan.

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

Oedeemfysiotherapie

De specialisatie oedeemfysiotherapie is gericht op de behandeling van een ophoping van vocht in het weefsel. Deze ophoping is daar ontstaan als gevolg van een verstoord evenwicht tussen de vochtaanvoer en vochtafvoer. Bij deze specialisatie vormt de drainage van het lymfesysteem de kern.

Behandelplan Oedeemfysiotherapie

Oedeemfysiotherapie kan uit een combinatie van verschillende behandelmogelijkheden bestaan:

- **Compressietherapie:** Door het aanleggen van zwachtels wordt een continue druk op de ledemaat aangebracht die het ophopen van vocht tegengaat. Ook ondersteunen de zwachtels de afvoer van lymfe. Wanneer de omvang van de arm of het been stabiel is, kan een steunkous aangemeten worden. Onderstaand vind je meer informatie over steunkousen.
- **Oefentherapie:** Tijdens het aanspannen van de spieren, worden de aders en de lymfevaten even dichtgedrukt en worden het bloed en de lymfe verplaatst en afgevoerd.
- **Manuele lymfedrainage:** Met behulp van massagehandgrepen kan het vocht verplaatst worden naar gebieden in het lichaam waar het lymfestelsel nog wel goed werkt. Hierdoor kan het lichaam het vocht afvoeren.



- Lymfetaping: Soms kun je door middel van het aanbrengen van tape de afvoer van lymfevocht stimuleren.

Lymfoedeem is meestal niet te genezen, maar is wel onder controle te krijgen. Hierbij proberen we patiënten zo zelfstandig mogelijk te maken.

Vergoeding voor oedeemfysiotherapie

Lymfoedeem als gevolg van destructie van lymfatisch weefsel staat op de lijst chronische aandoeningen. Hiervoor heb je een verwijzing van een arts nodig. De kosten voor de oedeemfysiotherapie vallen dan vanaf de 21e behandeling onder de basisverzekering. De eerste twintig behandelingen worden meestal deels of volledig vergoed vanuit uw aanvullende verzekering.

Je kunt ook zonder verwijzing komen om oedeem te laten behandelen, dan wordt de behandeling vergoed uit je aanvullende verzekering. Het is dan zonder chronische indicatie en wordt niet vergoed uit het basispakket. Raadpleeg de polisvoorwaarden van uw zorgverzekeraar of neem contact op met uw zorgverzekeraar voor informatie over vergoedingen voor oedeemfysiotherapie.

Contactinformatie

Heb je nog vragen? Dan kun je contact opnemen met een van de oedeemfysiotherapeuten van het CBT:

- Marieke Verbeek: m.verbeek@cbtfysio.nl
- Nikay Janzen: n.janzen@cbtfysio.nl

Voor het plannen van een afspraak kun je zowel telefonisch als via de e-mail contact opnemen met het CBT:

- Telefoonnummer: (040) 2439537
- E-mail: info@cbtfysio.nl

Op de volgende pagina vind je meer informatie over steunkousen!



Therapeutische elastische kous ('steunkousen')

Klachten waarbij een steunkous kan helpen

Therapeutische elastische kousen worden in de volksmond vaak 'steunkousen' genoemd. Het zijn kousen die bedoeld zijn om extra druk te geven aan een ledemaat. Dit kan bijvoorbeeld een arm, hand of been zijn. De steunkous dient om de ophoping van vocht (oedeem) tegen te gaan. Deze kousen kunnen ook de afvoer van vocht door de bloedvaten verbeteren. Een steunkous kan aangemeten worden:

- Na een diepe veneuze trombose.
- Bij wondroos.
- Bij chronische veneuze insufficiëntie.
- Bij primair lymfoedeem.
- Bij secundair lymfoedeem (postoperatief of na radiotherapie).
- Bij ulcus cruris (wond die niet geneest).
- Bij een genezen ulcus cruris venosum.
- Bij (soms) staande beroepen, zwangerschap of voor een lange vliegreis.

Steunkousen

Steunkousen worden gebreid. Er zijn vlakbreikousen en rondbreikousen. Rondbreikousen worden buisvormig gebreid, zoals een sok, en hebben geen naden. Bij vlakbreikousen wordt eerst een lap gebreid waarvan een kous gemaakt wordt. Vlakbreikousen hebben altijd een naad. Deze kousen zijn stijver zodat ze vochtophoping in het been of de arm beter tegengaan. Vlakbreikousen worden meestal voorschreven bij lymfoedeem.

Aanmeten van steunkousen

Steunkousen zijn onderverdeeld in vier drukklassen:

- Klasse I, wordt als een verbandkous gezien
- Klasse II t/m IV

Welke klasse voor jou het meest geschikt is, zal in overleg met de huisarts of behandelend specialist bepaald worden. Om een kous te laten aanmeten hoef je niet bij het CBT in behandeling te zijn. Je hebt wel een verwijzing van een arts nodig.

Vergoeding van steunkousen

Om voor een vergoeding in aanmerking te komen, heb je een verwijzing van een arts nodig. De zorgverzekeraar vergoedt steunkousen in de meeste gevallen. Raadpleeg hiervoor de polisvoorwaarden van je zorgverzekering.

Contactinformatie

Heb je nog vragen? Onze oedeemfysiotherapeut Nikay Janzen is gespecialiseerd in het aanmeten van steunkousen: Nikay Janzen: n.janzen@cbtnfysio.nl

Voor het plannen van een afspraak kun je zowel telefonisch als via de e-mail contact opnemen met het CBT:

- Telefoonnummer: (040) 2439537
- E-mail: info@cbtnfysio.nl