

A background image showing a close-up of reeds or tall grasses against a bright, slightly hazy sky. The reeds are thin and vertical, with some green leaves visible. A semi-transparent green rectangular box is overlaid on the lower half of the image, containing the title and presenter information.

Lymfoedeem

Froukje Potijk Msc. Oncologie & Oedeemfysiotherapeut

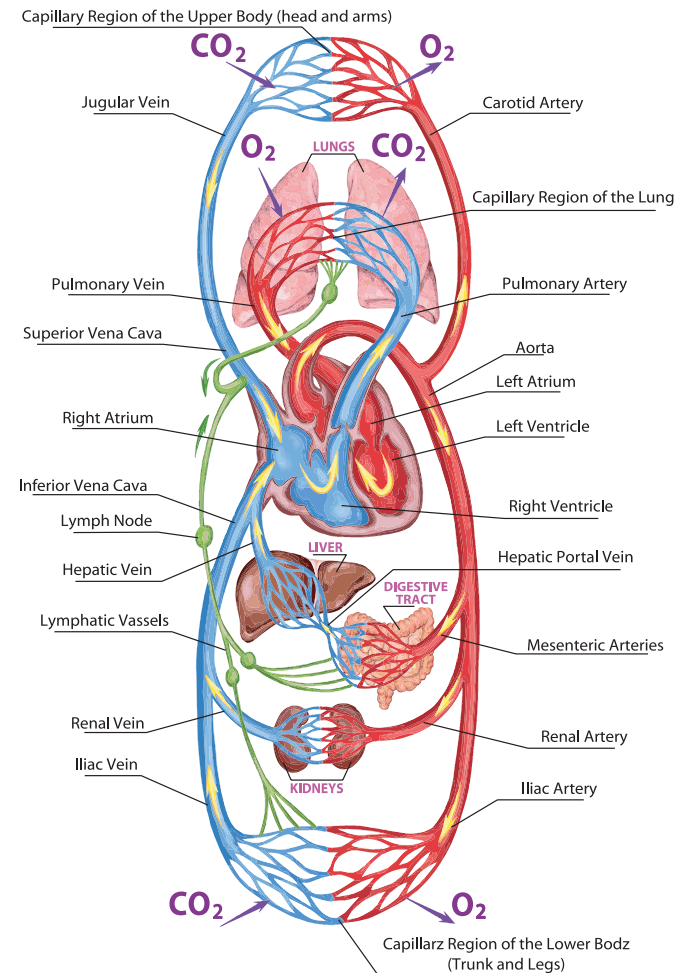


Wat is lymfoedeem?



Bloedcirculatie

- Rode bloedcellen
- Witte bloedcellen
- Trombocyten
- Plasma





Lymfesysteem

- 600-700 lymfeklieren
- Pulseert 4-6 x p/m
- Lymfe (vocht)
 - Water
 - Eiwitten
 - Lipiden
 - Cellen
 - Vreemde stoffen





Wat doet het lymfesysteem?

- Recirculatie afweercellen
- Verwijderen van afvalstoffen in het lichaam
- Transport van eiwitten en andere grote moleculen naar de bloedcirculatie
- Voorkomen van oedeem



Wat is lymfoedeem?

- Ophoping van vocht en eiwitten in lichaamsweefsel



Lymfoedeem na gynaecologische kanker

- Genitaal lymfoedeem
- Lymfoedeem aan de benen



Herken lymfoedeem

- Afdruk van kleding
- Vermoeiend zwaar gevoel
- Beperking in bewegen
- Omvang meten
- ...



Herken lymfoedeem





Behandeling

- Oedeem(fysio)therapie
 - Compressie (zwachtelen/kous)
 - Manuele lymfedrainage
 - Oefentherapie
 - Huidzorg
 - Zelfmanagement

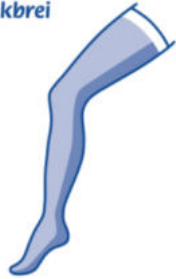


Compressie

AG rondbrei



AG vlakbrei





Manuele Lymfe Drainage

- Stimuleert het lymfestelsel tot 30 pulsaties per minuut
- Verschuift oedeem naar een gebied waar het beter kan worden opgenomen
- Zacht maken van verhard weefsel



Oefentherapie

- Nederlandse Norm Gezond bewegen NNGB
- Sport/oefentherapie minimaal 2x per week



Huidzorg

- Goede hygiëne en verzorging van de huid
- Bij tekenen van wondroos arts raadplegen



Zelfmanagement

- Beweeg!
- Vermijd overgewicht
- Zelf zwachtelen
- Zelf masseren
- Extreme temperaturen?
- Vermijd afknellen door bijv. sokken, strakke kleding



Zelfmanagement

- Pas op met blote voeten
- Ontharing
- Droog voeten/huidplooien
- Controleer op wondjes
- Smeer vocht inbrengende crème



Aanvullende info

- NVFL therapeut zoeker
- Huidtherapeut
- NL net patiënten vereniging



Bedankt voor
uw aandacht!

 back to vitality