

Lymfoedeem na de oncologische behandeling. Wat nu?



Inhoud presentatie

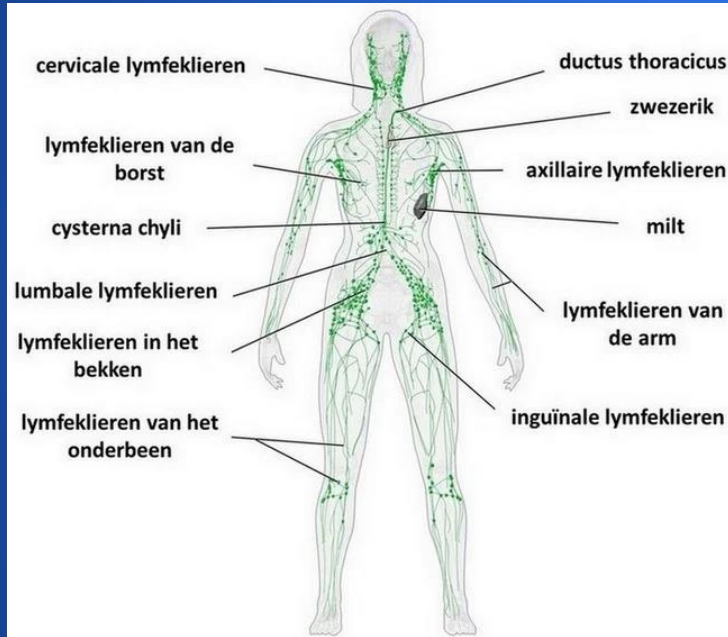
- Even voorstellen. Wie staat er voor u.
- Wat is de functie van ons lymfestelsel?
- Wat is lymfe?
- Wat is lymfoedeem?
- Verschillende soorten lymfoedeem.
- Oorzaken van ontstaan i.r.t. kanker.
- Gevolgen van de behandeling tegen kanker.
- Therapeutische mogelijkheden
- Zelfmanagement

Even voorstellen. Wie staat er voor u?

Pieterneel Rodermond

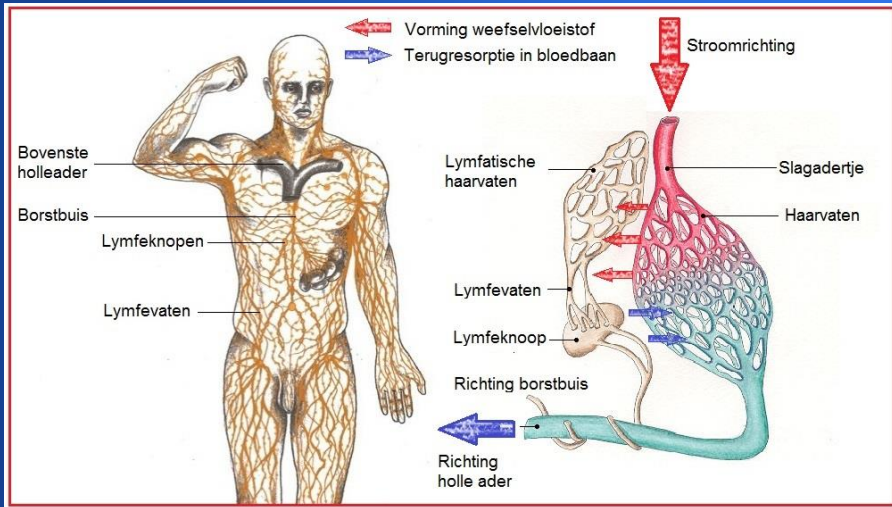
- 2000 HBO Fysiotherapie
- Fysiotherapie Soestdijk 2000-heden
- 2010 Post-HBO Lymfedrainage en oedeemtherapie
- Aanvullend diverse cursussen in lymfologie en compressiezorg, oncologie

Wat is de functie van ons lymfestelsel?



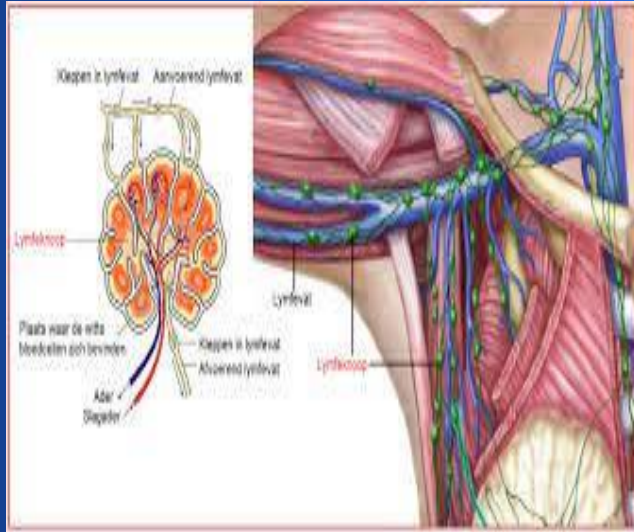
- Afweersysteem; lymfocyten
- Circulatie; vocht- en eiwithuishouding
- Zuivering; macrofagen
- Lymfeknoop

Circulatie



- Vochthuishouding
- Lage druksysteem
- Gekoppeld en parallel aan veneuze bloedsomloop
- Bloed(plasma)-weefselvloeistof-lymfevocht

Lymfeknoop



- Zuivering; stroomsnelheid 100x lager dan in lymfevat
- Macrofagen filteren grotere partikels
- Lymfocyten; afweer. Circuleren zowel in bloedsomloop als lymfestelsel.

Wat is lymfe?

- Vochtverdeling in het lichaam;
- Totale inhoud van de cellen → intracellulair milieu
- Ruimte rondom en tussen de cellen; interstitium (milieu interieur)
- In de bloedsomloop; intravasculair + lymfe
- Transcellulair; hersen- en ruggemergsvocht, darmkanaal, luchtwegen, oogvocht, vocht in buik- en borstholte, synoviaal vocht (gewrichtssmeer)

Voorbeeld van de vochtthuishouding

Persoon van 70 kg

Gemiddeld 60% water (45-75% afh van vet%)

- Vaste stof 40% → 28kg
- Resterende hoeveelheid is 42kg → 42 kg water!

- Intracellulair is 70% → 26 liter (Bijna 40% van het lichaamsgewicht)
- Bloed en lymfe → 3,5 liter (5%)
- Transcellulair vocht → 1,5 liter
- Interstitieel vocht → 11 liter (15%)

Ten opzichte van 26 liter
intracellulair vocht is er
dus slechts 11 liter
milieuvocht!

Wat is lymfoedeem?

- Verstoring van balans tussen intracellulair en interstitieel milieu.
- Hypoprotëinemie → verlaagd eiwitgehalte bloed → meer plasma naar interstitium (osmose)
- Verhoogde capillaire druk → verhoogde belasting lymfatische afvoer
- Verhoogde permeabiliteit microcirculatie → lekkage eiwitten naar interstitium
- Afsluiting lymfevaten → verwijderen eiwitten uit interstitium bemoeilijkt waardoor meer vocht vasthouden (Osmose)

Verschillende soorten lymfoedeem

- Primair —> * Congenitaal (aangeboren klepafwijkingen of afwijkingen bouw lymfevaten)
 - * Erfelijkheid (aantal bekende ziekten/syndromen)
 - * Niet-hereditair (acquired praecox en tarda)
- Secundair —> * medicamenteus (bijwerking)
 - * infectie (wondroos)
 - * Radiotherapie
 - * Chirurgie (post-operatieve zwelling cq verwijderen lymfatisch weefsel)
 - * Obstructie (tumor/metastase/afknelling)
 - * Posttraumatisch (kneuzing/verstuiking etc)
 - * Eiwitbalans
 - * Chronisch veneuze insufficiëntie

Epidemiologie beenlymfoedeem bij kanker

Risicofactoren:

- Overgewicht/obesitas
- Hogere leeftijd
- Klieruitruiming
- Het aantal verwijderde lymfeknopen
- Radiotherapie
- SNP 0-5%
- Klieruitruiming lies 11-25%
- 80% van de gevallen ontstaat in 1e jaar
- 90% binnen 2 jaar na klieruitruiming

Gevolgen van de behandeling tegen kanker.

- Lymfoedeem → Midline

Been of benen

Genitaal

- Bestralingsschade → fibrose van de huid

→ mobiliteitsbeperking van gewrichten

→ darmproblematiek

Therapeutische mogelijkheden bij lymfoedeem

- Voldoende bewegen (NNGB) en gezonde leefstijl
- Oedeemtherapie
- Aquatherapie
- Ambulante compressietherapie
- TEK en aanverwanten
- Lymfapress (IPC; intermitterende pneumatische compressie)
- Zelfmanagement

Zelfmanagement→ Wat kan je zelf doen?

- Autodrainage aanleren van oedeemtherapeut
- Sporten; zwemmen, wandelen, fitness, aerobics etc.
- Lymfeflowoefeningen; oa ademhaling
- Lymfgym workout deel 1,2&3 (Youtube)
- Infectiepreventie; oa goede voet- en beenzorg, pedicure
- Therapietrouw in dragen compressiemiddelen
- IPC→Intermitterende pneumatische compressie thuisopstelling

Informatie

- NLNet→ www.lymfoedeem.nl ; Nederlands Netwerk voor Lymfoedeem en Lipoedeem
- Verwijsgids Kanker→ www.verwijsgidskanker.nl
- Nationaal Fonds tegen Kanker→ www.tegenkanker.nl
- Fysiotherapie en Kanker→ www.fysiotherapieenkanker.nl
- Stichting Tegenkracht→ www.tegenkracht.nl

