

Lymfoedeem in het been

In deze folder leest u informatie over lymfoedeem in het been. Naast bloedvaten kent het lichaam ook lymfevaten. Via de lymfevaten wordt lymfevocht (eiwitrijk weefselvocht) teruggevoerd naar het bloedvaatstelsel. Een abnormale ophoping van lymfevocht noemen we lymfoedeem.

Lymfoedeem

Lymfoedeem kan ontstaan door een verstoord evenwicht tussen productie en afvoer van lymfevocht. De verstoring kan diverse oorzaken hebben. Er wordt onderscheid gemaakt in primair en secundair lymfoedeem.

Primair lymfoedeem

Soms is lymfoedeem aangeboren. Men spreekt dan van primair lymfoedeem. Vanaf de geboorte zijn er dan minder lymfevaten aanwezig waardoor in de loop van het leven zwelling kan ontstaan. Soms wordt het pas duidelijk na een ontsteking. Bij de milde vormen ontstaat het lymfoedeem tussen de 18 en 35 jaar. Bij uitgebreidere vormen kan dit ook van kinds af aan aanwezig zijn. Aangeboren lymfoedeem is vaak tweezijdig.

Ook kunnen elders in het lichaam te weinig lymfevaten zijn aangelegd, bijvoorbeeld in de armen. De meeste vormen van lymfoedeem zijn niet erfelijk, hoewel er wel vaak aanleg in een familie kan bestaan. Daardoor kunnen in sommige families meerdere mensen last hebben van zwelling. Dit ontstaat tijdens momenten van een sterke belasting van het lymfesysteem, zoals bij zwangerschappen, zware inspanning, tijdens de zomer of bij het ontstaan van overgewicht. In de eerste jaren wordt de zwelling vaak niet als zodanig herkend omdat deze dan nog wisselend aanwezig is. Pas later zal de zwelling permanent aanwezig blijven.

Secundair lymfoedeem

Men spreekt van secundair lymfoedeem als het ontstaat als gevolg van een beschadiging van de lymfevaten. Dat kan bijvoorbeeld gebeuren bij een operatie wegens kanker, waarbij de lymfeklieren uit de lies of buik verwijderd moeten worden. Een beschadiging van de lymfevaten is dan niet te vermijden. Daardoor is er een kans op het ontstaan van lymfoedeem in de benen. Die kans wordt groter als de geopereerde gebieden ook nog bestraald moeten worden. Lymfoedeem kan jaren na de operatie nog ontstaan. Daarom blijft het van belang om aandacht te besteden aan het voorkomen ervan. Lymfoedeem in de benen kan ook veroorzaakt worden door beschadiging van de lymfevaten na trombose, langdurig bestaande spataderen of doorgemaakte infecties. Als lymfoedeem eenmaal ontstaat, gaat het niet vanzelf weer weg en kan het zeer hinderlijk zijn.

De klachten die bij lymfoedeem in het been kunnen ontstaan, zijn: zwelling, een vermoeid en zwaar gevoel, pijn of tintelingen, beperkingen in de bewegingen en of beperkingen in het dagelijks functioneren, huidafwijkingen en infecties.

Hoe herkent u lymfoedeem?

In de normale situatie is de huid over de tenen slank met kleine rimpeltjes. Omdat er slechts weinig tot geen vetweefsel zit, is de huid goed op te tillen. Een karakteristieke zwelling van de tenen leidt vaak tot een eerste verdenking van lymfoedeem. Aan de benen kan de zwelling langzaam ontstaan. Aanvankelijk is de zwelling vaak alleen 's avonds aanwezig of na forse inspanning. Dit kan goed een eerste uiting van lymfoedeem zijn.

Behandeling van lymfoedeem

Er zijn diverse mogelijkheden om lymfoedeem in het been te behandelen. Over het algemeen start u met een elastische kous, ook wel compressietherapie genoemd. Vaak vindt deze behandeling plaats in combinatie met pressotherapie, lymfmassage (ML-therapie), oefentherapie, fysiotherapie of podotherapie.

De arts bespreekt met u welke therapie voor u het beste is.

Behandeling met een elastische kous

Compressie met elastische kousen is belangrijk om de druk in de weefsels te verhogen waardoor er minder oedeem optreedt. Bij de behandeling van lymfoedeem zijn therapeutische elastische kousen onmisbaar om de omvang van het been te handhaven. Door het oedeemvrij houden van een been is de kans op complicaties minimaal en wordt verdere ontwikkeling van lymfoedeem tegengegaan. Het is belangrijk om de therapeutische elastische kous altijd te dragen wanneer u gaat lopen. Door onregelmatig dragen van de kous kan de omvang van het been toenemen. De kous past dan niet meer en er ontstaan opnieuw klachten door verergering van het lymfoedeem. Een kous werkt alleen goed als die een optimale pasvorm heeft. Laat de kousen bij een nieuwe verstrekking altijd opnieuw opmeten. Het is belangrijk om regelmatig te blijven bewegen. Het lymfevocht wordt door de beweging van de spieren beter afgevoerd.

Enkele leefregels

- Voorkom wondjes en infecties aan been en voet.
- Ontsmet eventuele wondjes goed met een desinfecterend middel en doe er een pleister op.
- Let op eeltplekken, likdoorns of kloven.
- Zorg voor goede hygiëne en goede verzorging van uw huid.
- Voorkom overbelasting van de benen door activiteiten en werkzaamheden rustig op te bouwen.
- Zoek een evenwicht tussen rust en inspanning, maar probeer normaal te bewegen. Licht sporten is prima, bijvoorbeeld lopen, fietsen of zwemmen.
- Pas op met heet water, heet douchen en saunabezoek. Ook langdurige voetbaden worden raden wij af.

Vragen?

U kunt ons gewoon bellen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan contact op of kijk op www.olvg.nl Heeft u vragen over de vergoeding of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar of kijk op www.olvg.nl/zorgnota

Meer informatie online

- www.olvg.nl/chirurgie
- www.lymfoedeem.nl

Contact

polikliniek Chirurgie, locatie Oost

T 020 599 30 58 (ma t/m vrij 8.15 – 16.15 uur)
E chirurgie@olvg.nl
P3

polikliniek Chirurgie, locatie West

T 020 510 88 80 (ma t/m vrij 8.15 – 16.15 uur)
Route 06

Oost
Oosterpark 9
1091 AC Amsterdam

West
Jan Tooropstraat 164
1061 AE Amsterdam

Spuistraat
Spuistraat 239 A
1012 VP Amsterdam

Onze Algemene Voorwaarden zijn van toepassing: www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden

Klacht of opmerking: www.olvg.nl/klacht

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, 2 augustus 2019, foldernr.0107