

## Wat kunt U zelf doen?

- . Hoofregel: probeer altijd wondjes te voorkomen.
- . Overdag veel wandelen en bewegen.
- . Voorkom overbelasting.
- . Wees voorzichtig met warmte.

Aangesloten bij NVFL.  
Nederlandse Vereniging  
voor Fysiotherapie binnen  
de Lymfologie.

## Wil je meer weten?

Neem dan contact met ons op:

Smienk fysiotherapie  
De Leemhorst 1  
7609 LA Almelo  
0546-820892

info@smienk.com  
[www.smienk.com](http://www.smienk.com)

Karin Timmerij  
Karin Hemmer



**Smienk**

23-01-2013



**Smienk**

Behandeling van  
lymfoedeem

## Hoe ontstaat lymfoedeem?

Als er lymfeklieren zijn verwijderd en / of beschadigd, dan kan de balans tussen aanmaak en afvoer van weefselvocht verstoord raken. Ontstaat daardoor een opeenhoping van vocht, dan is er sprake van lymfoedeem. De eerste verschijnselen van lymfoedeem zijn vaak een ( tijdelijk) zwaar of moe gevoel in een arm of been, gevolgd door zwelling.

## Behandeling lymfoedeem:

**Manuele lymfdrainage**

**Bandageren**

**Oefentherapie**

**Lymfetaping**

## Manuele lymfdrainage

Manuele lymfdrainage is een soort massage waarmee de therapeut de afvoer van de lymfe uit uw arm / been probeert te verbeteren. Ook worden de mogelijk nog werkende lymfevaten gestimuleerd. De behandeling wordt bijna altijd gecombineerd met zwachtelen / bandageren.

## Bandageren

Bandageren is het in-zwachtelen van een gezwollen arm / been met een verband. De gelijkmatige druk bevordert de afvoer van het weefselvocht. Een ander gunstig effect is dat de `spierpomp` beter werkt. Elke spierbeweging werkt als een soort pomp.

## Oefentherapie

Oefeningen gericht op houding, beweging en ademhaling kunnen de lymfe-afvoer verbeteren. Oefentherapie kan ook gericht zijn op het verminderen van evt. bewegingsbeperkingen en het verbeteren van de spierfunctie.

## Lymfetaping

Het doel van lymfetaping is om het lymfevocht te leiden naar een plaats waar het nog wel afgevoerd kan worden. Zo wordt de lymfe-afvoer bevorderd.

## Gebruik van therapeutisch elastische kous. ( TEK )

De TEK wordt aangemeten als na een lymfoedeem behandeling de omvang van uw arm / been niet meer toe- of afneemt.