

## Voorkomen van lymfoedeem na verwijderen van de okselklieren

*Na een operatie waarbij de lymfklieren uit de oksel verwijderd zijn, heeft u kans op het krijgen van lymfoedeem. Het lymfvocht kan na de operatie minder goed worden afgevoerd waardoor het lymfvocht kan ophopen. Gelukkig treedt dit lang niet bij iedereen op. Hieronder leest u leefregels en tips die helpen om lymfoedeem te voorkomen en lymfoedeem te herkennen.*

### Algemeen

Lymfoedeem ontstaat niet altijd direct na een operatie maar kan ook jaren later ontstaan. De kans op lymfoedeem wordt groter als de oksel na de operatie bestraald moet worden. Om lymfoedeem te voorkomen of te verminderen kunt u de aangedane arm het beste gewoon gebruiken, ontzie de arm niet. Ga echter niet over uw pijngrens heen en forceer de arm niet. Wij raden u om de aangedane arm wel regelmatig te blijven bewegen. Het is daarbij belangrijk om álle gewrichten (dus uw vinger-, pols-, elleboog- én schoudergewricht) te bewegen in hun volledige bewegingsmogelijkheid. Voer de bewegingen rustig uit.

Een te hoog lichaamsgewicht en gebrek aan beweging zijn belangrijke risicofactoren. Probeer daarom goed op gewicht te blijven en voldoende te bewegen.

### Bewegen en overbelasting

Bewegen en oefeningen zijn belangrijk en zorgen voor een betere doorstroming en afvoer van lymfvocht. De aangedane arm overbelasten, dus teveel willen doen met de aangedane arm, kan zwelling veroorzaken of zwelling doen toenemen. Ga op zoek naar een juist evenwicht tussen rust en inspanning.

In de eerste weken na de operatie kunt u langzaam maar zeker de arm weer gewoon gaan gebruiken. Als u klachten krijgt (zwelling, zwaar gevoel), doe dan een stapje terug. Zorg voor een goede opbouw binnen uw dagelijkse activiteiten. Verdeel lichamelijk werk zoveel mogelijk over de dag. Wees terughoudend met intensief sporten of andere activiteiten die veel bewegingen met de aangedane arm vergen (bijvoorbeeld tennis, volleybal) en met sporten of activiteiten die makkelijk schade aan de huid veroorzaken.

### Warmte

Bij extreme warmte of koude komt er meer vocht dan normaal in de arm. Het lymfstelsel moet dan harder werken om dit lymfvocht af te voeren. Wees daarom voorzichtig in de volgende situaties zodat u ontstaan of verergering van zwelling helpt voorkomen:

- Gebruik bij huishoudelijk werk niet te heet water, wees voorzichtig met stoom.
- Kijk uit met heet douchen, baden, saunabezoek en langdurig zonnebaden.
- Trek handschoenen aan bij koud weer.

#### Bezoekadressen:

Meander Medisch Centrum  
Maatweg 3  
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn  
Molenweg 2  
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld  
(Medisch Centrum de Burgt)  
Nederwoudseweg 17  
3772 TD Barneveld

Locatie Leusden  
(Medisch Centrum de Mulderij)  
De Mulderij 2  
3831 NV Leusden

Locatie Nijkerk  
(De Nije Veste)  
Oranjelaan 104  
3862 CX Nijkerk

#### Postadres:

Postbus 1502  
3800 BM Amersfoort

#### Telefoonnummers:

Algemeen: 033 – 850 50 50  
Afspraken: 033 – 850 60 70

#### KvK Gooi en Eemland:

32082917

[www.meandermc.nl](http://www.meandermc.nl)

## Wondjes

Het is van belang om infecties aan de aangedane arm te voorkomen. Door infecties ontstaat er meer lymfvocht in de arm en kunnen lymfbanen beschadigen. Het evenwicht tussen aan en afvoer van lymfvocht kan hierdoor verstoord raken. Er kan lymfoedeem ontstaan.

- Probeer wondjes te voorkomen.
- Ontsmet eventuele wondjes grondig met een desinfecterend middel (bijvoorbeeld jodium, sterilon).
- Wees voorzichtig met prikken, snijden en branden.
- Draag handschoenen bij vieze klusjes (bijvoorbeeld tuinieren, huishoudelijk werk).
- Gebruik bij het ontharen een ladyshave of een crème.
- Zorg voor een goede handhygiëne (schone handen, voorkom kloofjes). Huisdieren (in het bijzonder dieren met scherpe nagels).

Neem contact op met uw arts bij een verhoogde temperatuur, roodheid, zwelling en pijn (vermoedens van een infectie).

## Druk

Door druk kunnen de lymfbanen worden afgekneld. Hierdoor kan de afvoer van lymfvocht verminderd worden. Wij raden u aan om geen knellende kleding en sieraden te dragen. Let er verder op dat uw behabandje de huid niet te veel indrukt. Als u een borstprothese gebruikt, kunt u het beste kiezen voor een lichte, goedpassende prothese. Het is raadzaam om uw bloeddruk te laten meten aan de niet aangedane zijde. Ook is het beter om niet op de aangedane zijde te liggen.

## Huidverzorging

Het is verstandig om uw huid goed te verzorgen. Als uw huid een matige conditie heeft, kunt u de huid het beste dagelijks verzorgen met lauwwarm water. Eventueel gebruikt u daarbij wat niet-geparfumeerde zeep of wascrème met een zogenaamde neutrale pH-waarde. Daarna kunt u de huid droogdeppen. Indien uw huid erg droog is, kunt u deze dagelijks insmeren met een huid-neutrale niet-geparfumeerde crème.

## Symptomen van lymfoedeem

Ondanks alle leefregels kunt u toch lymfoedeem krijgen. De eerste symptomen van lymfoedeem kunnen een zwaar, moe en gespannen gevoel zijn. Ook pijn en tintelingen kunnen een eerste signaal zijn. De symptomen kunnen zich voordoen in de arm, hand, oksel, borst of rug van de aangedane zijde. Als u dit herkent kunt u de arm eerst rust geven. Heeft u vaker een zwaar, moe en gespannen g, of nemen de klachten toe, neem dan contact op met uw fysiotherapeut voor een controle en/of behandeling.

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u bellen met de afdeling Fysiotherapie.

**Lymfoedeem kan het best verholpen worden als er op tijd passende maatregelen worden getroffen.**

**Meetgegevens:**

	Li	Re
hand		
10		
20		
30		
40		

	Li	Re
hand		
10		
20		
30		
40		

	Li	Re
hand		
10		
20		
30		
40		

## Schouderoefeningen

U heeft een borstoperatie moeten ondergaan waarbij de lymfklieren in de oksel zijn verwijderd. Na de operatie kan uw schouder aan de geopereerde kant minder beweeglijk zijn. Door armoefeningen te doen kunt u het herstel van de beweeglijkheid stimuleren. U mag vijf tot zeven dagen na de operatie met deze oefeningen beginnen.

## Belangrijk

Als u nog een drain heeft kunt u het beste alleen oefening 1, 2, 3 en 8 doen. U oefent dan een paar keer per dag in een rustig tempo.

Als er nog wondvocht in het gebied is, oefent u zonder dat de spieren op rek komen.

## Uitgangspunten

- Na het verwijderen van de drain kunt u alle oefeningen doen.
- Ga tijdens de oefeningen recht op staan of zitten. Trek uw schouders iets naar achteren.
- Voer de oefeningen rustig uit, zonder te veren, beweeg zo maximaal mogelijk.
- Probeer de oefeningen een paar maal per dag te doen waarbij u iedere oefening vijf tot tien keer uitvoert.
- U mag tijdens de oefeningen een 'rekgevoel' krijgen. Dit mag niet pijnlijk zijn. Elke 'rek' mag u vijf tot tien seconden vasthouden. Daarbij ademt u rustig door.
- Na de oefeningen hoort u geen pijn te hebben. Heeft u wel pijn, verminder dan het aantal oefeningen en de intensiteit.
- Als u problemen heeft om uw oefeningen thuis te doen, of is de beweeglijkheid na zes weken nog niet verbeterd, neem dan contact op met uw fysiotherapeut.

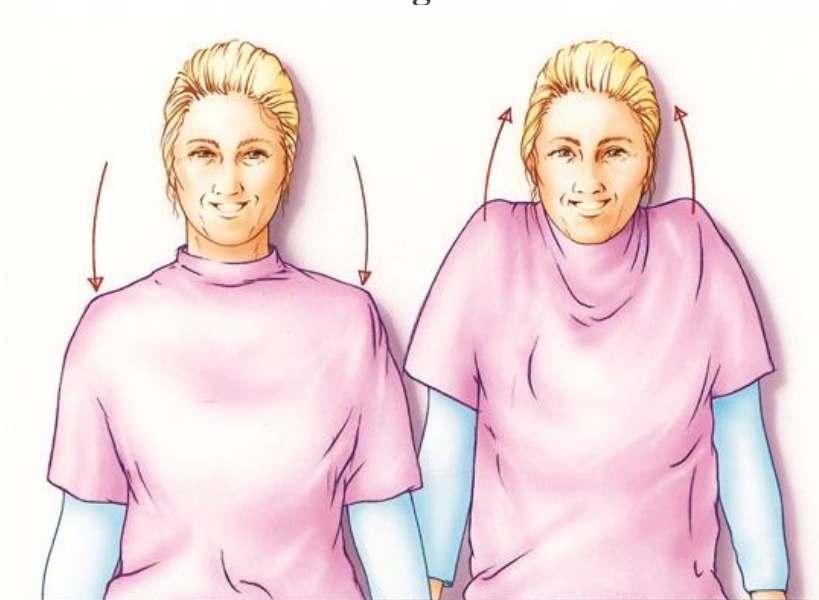
**U kunt doorgaan met de oefeningen tot de beweeglijkheid van de schouder gelijk is als voor de operatie. Als u wordt bestraald is het aan te raden om de oefeningen te blijven doen tot ruim een jaar na het afronden van de bestraling.**

## Borstkanker armoefening 1



Beweeg uw arm gestrekt naar voren. Heeft u nog een wondrain, ga dan niet verder naar boven dan de tekening aangeeft (illustratie: KWF Kankerbestrijding).

## Borstkanker armoefening 2



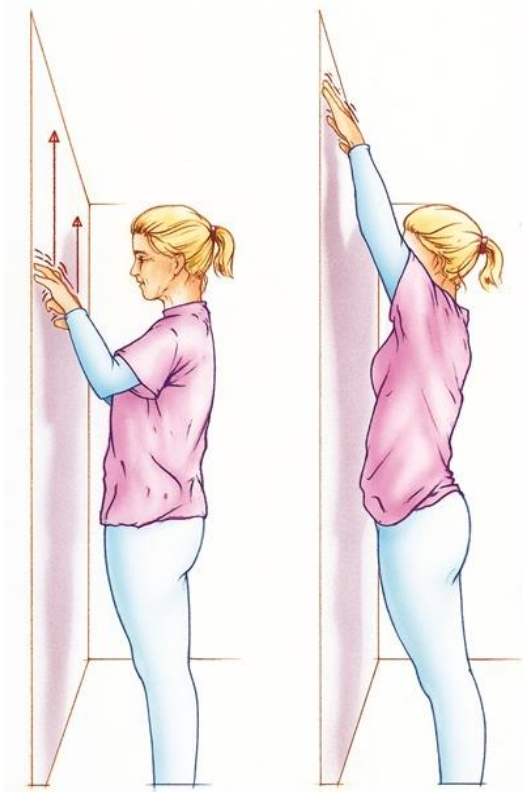
Laat uw armen langs uw lichaam hangen. Trek dan een aantal keren uw schouders op en ontspan weer. (illustratie: KWF Kankerbestrijding)

### Borstkanker armoefening 3



Houd uw handen achter uw rug in elkaar. Houd daarna uw armen gestrekt omhoog. (illustratie: KWF Kankerbestrijding)

### Borstkanker armoefening 4



Ga een stukje (15 cm) van de muur staan en 'krabbel' met beide handen tegelijk langs de muur naar boven (illustratie: KWF Kankerbestrijding)

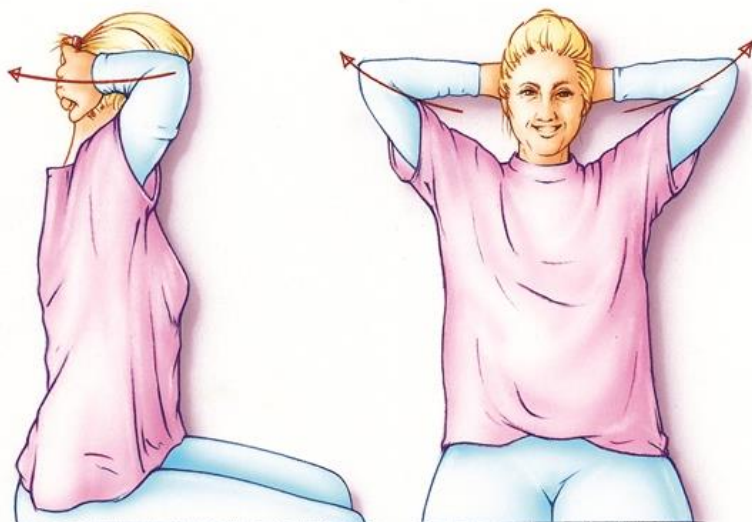
---

## Borstkanker armoefening 5



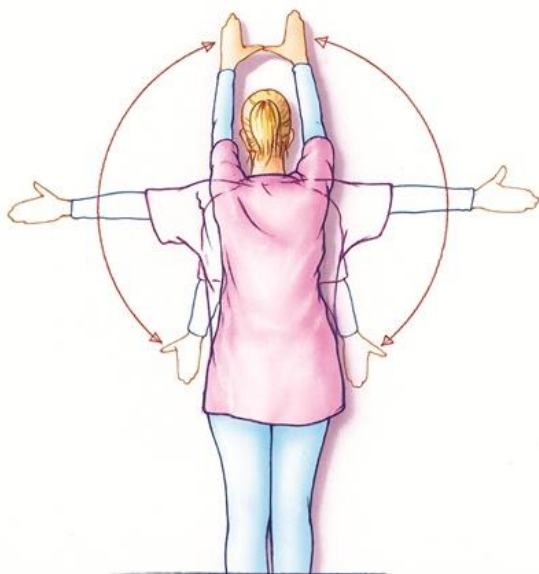
Vouw uw handen in elkaar. Daardoor wordt uw arm aan de geopereerde kant gesteund. Breng uw armen zo ver mogelijk gestrekt omhoog. (illustratie: KWF Kankerbestrijding)

## Borstkanker armoefening 6



Leg uw handen achter uw oren tegen uw achterhoofd. Strengel dan uw vingers in elkaar. Houd uw ellebogen eerst ontspannen naar voren. Breng ze daarna zo ver mogelijk naar achteren. (illustratie: KWF Kankerbestrijding)

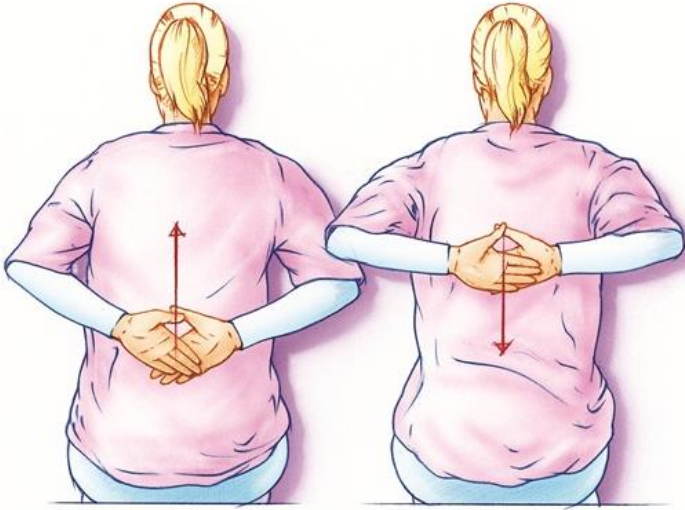
## Borstkanker armoefening 7



Ga tegen de muur staan en breng allebei uw armen zijwaarts omhoog, zo hoog u kunt. Uw handen blijven contact houden met de muur (illustratie: KWF Kankerbestrijding).

---

## Borstkanker armoefening 8



Leg uw handen zo laag mogelijk op uw rug en schuif ze langs uw rug naar boven (illustratie: KWF Kankerbestrijding)