

Sint-Augustinus
GZA . Ziekenhuizen



Gezwollen arm na borstoperatie

patiënteninformatie

Wat is een 'dikke arm' of lymfoedeem?

Het menselijk lichaam bestaat voor 60 tot 70 procent uit vocht dat zich rondom alle lichaamscellen en in bloed-, lymfe- en hersenbanen bevindt. Dit vocht zorgt voor het transport van voedings- en afvalstoffen, zenuwprikkels, hormonen en microben.

Het transport van ons lichaamsvocht gebeurt grotendeels via de bloedbaan. Omdat de bloedbaan 10 tot 20 procent van deze lichaamsvochten NIET kan transporteren, bestaat er een tweede afvoercircuit in ons lichaam: het lymfesysteem. Dit systeem bestaat uit lymfevaten en lymfeklieren.

De lymfevaten zijn overal in het lichaam aanwezig en kunnen door hun wandopeningen grotere moleculen vocht vervoeren dan de bloedvaten. De lymfeklieren bevinden zich in de lies, de oksel en nabij alle gewrichten. Ze zuiveren en filteren het aangevoerde vocht uit de lymfevaten. Ze verzamelen het lymfevocht uit het hele lichaam en brengen het opnieuw in de bloedbaan. Daar zorgt het lymfevocht door zijn voedende, zuiverende en drainerende functie mee voor een ideale leefomgeving van de lichaamscellen.

Naast het vervoer van lymfevocht houden de lymfeklieren ook kankercellen tegen. Op die manier beschermt het lichaam zich tegen mogelijke uitzaaiing naar andere plaatsen in het lichaam. Hoewel de lymfeklieren dus heel belangrijk zijn bij de genezing, moet de chirurg die lymfeklieren die kankercellen bevatten toch verwijderen. Bij borstkanker verwijderen we de klieren in de oksel.

Nadat de chirurg enkele of alle lymfeklieren heeft verwijderd of nadat de klieren bestraald werden (radiotherapie), krijgt de vloeistof die zich voordien in de lymfevaten bevond de vrije loop en komt ze terecht in weefsels waar ze niet thuishoort. Een groeiende toevloed aan vloeistof in de weefsels (bv. de arm) noemen we oedeem. Lymfoedeem ontstaat soms snel na de operatie of bestraling, maar kan ook nog maanden of jaren na de behandeling optreden, bijvoorbeeld na een infectie, een verwonding, een insectenbeet of het dragen van een zware last.

Naast vloeistof bevat een oedeem ook heel wat eiwitten. Deze eiwitten hechten zich hardnekkig vast aan de weefsels en zuigen als een spons opnieuw vocht aan. Daarom is het belangrijk om zo vlug mogelijk deze eiwitten te verwijderen uit de weefsels. Enkel het lymfesysteem is daartoe in staat. Enkel de lymfevaten vertonen namelijk openingen in hun wanden die deze grotere eiwitmoleculen kunnen opnemen. Als u deze zwelling niet laat verzorgen, kan ze evolueren van een waterige zwelling naar een weefselzwelling en in een later stadium zelfs naar een onomkeerbare fibrosezwelling. Symptomen zijn een zwelling van de hand, de pols en zelfs van de volledige arm. Naast behandelingen met medicatie of chirurgie, bestaat ook een fysieke of lichamelijke benadering: de manuele lymfedrainage. Uw behandelende arts spreekt met u de meest aangewezen therapie.

Wat doet manuele lymfedrainage?

Om lymfevocht af te voeren is een bepaalde manuele (met de handen) massagevorm ontwikkeld. Deze massagetechniek stimuleert de lymfestroom, waardoor het oedeem beter en sneller via de lymfebanen wordt afgevoerd. De zachte, ritmische handbewegingen volgen de lymfestroom en helpen de lymfeklieren te activeren en eventuele vochtophopingen op te heffen. Door het lymfestelsel te masseren verhoogt de immuniteit, de waterhuishouding wordt geoptimaliseerd en het autonome zenuwstelsel ontspant waardoor stress afneemt. Dit maakt de massage aangenaam en ontspannend.

Naast de manuele lymfedrainage zijn er een aantal maatregelen die u in acht kan nemen om lymfoedeem te voorkomen. Elke onderbreking van het lymfesysteem verhoogt immers de kans op infectie.

De Vlaamse Liga tegen Kanker en het Nationaal Kanker Instituut VSA raden het volgende aan:

- Gebruik een vingerhoed bij naaiwerk en handschoenen bij het tuinieren, afwassen of schoonmaken.
- Sunblock (crème of kleding) voorkomt zonnebrand (= ontstekingsreactie van de huid, met soms vorming van blaren die kunnen ontsteken).
- Sporten en repetitieve beweging (schrobben, ruiten poetsen) veroorzaken blessures en infecties. Verdeel de taken en hou het wat sport betreft bij wandelen, fietsen en watersport.
- Bescherm u (vooral 's avonds) tegen insecten om infecties van beten te voorkomen.

- Mijd dieren vanwege het risico op hondenbeten en krabben van poezen.
- Hou de arm zo veel mogelijk boven het niveau van het hart.
- Vermijd vlugge kringvormige bewegingen die een ophoping van het vocht in het uiteinde van de arm veroorzaken.
- Reinig de huid van de arm dagelijks.
- Vermijd letsels en ontstekingen van de arm.
 - Gebruik voor de ontharing een elektrisch scheerapparaat.
 - Verzorg uw nagels goed en knip de velletjes aan de nagels niet af.
- Reinig huid- en schaafwondjes met water en zeep en ontsmet ze vervolgens.
- Gebruik gaas in plaats van pleisters.
- Vermijd insputtingen en bloedafname aan de geopereerde zijde.
- Vermijd extreme temperaturen aan de geopereerde arm (warmte of ijsverpakkingen).
- Vermijd langdurig en vermoeiend werk met de geopereerde arm.
- Vermijd afknelling van de arm.
 - Draag een tas met schouderriem over de andere arm.
 - Laat de bloeddruk aan de andere arm nemen.
- Hou tekens van ontsteking goed in de gaten: roodheid, pijn, warmte, zwelling en koorts. Verwittig uw arts als ze optreden.
- Doe regelmatig oefeningen om de lymfedrainage te bevorderen.
- Verwittig uw arts als de arm gezwollen is.
- Gebruik de andere arm om de temperatuur vast te stellen van bv. badwater of gekookte spijzen.
- Eet een evenwichtige, eiwitrijke en zoutarme voeding.

U kan meer informatie over lymfedrainage krijgen op de sociale dienst. Het boek 'De gezwollen arm na borstoperatie, hoe voorkomen, hoe behandelen en hoe ermee omgaan?' ligt er ter inzage. Eventueel kan u het boek ook aankopen.

tel. sociale dienst: 03 443 37 90.