



## Dikke arm na een borstoperatie

Tips tegen lymfoedeem van de arm



# Dikke arm na een borstoperatie

Tips tegen lymfoedeem van de arm





## Colofon

### *Uitgave*

De deputatie van de provincieraad van Limburg

Herman Reynders, gouverneur-voorzitter

Marc Vandeput, Walter Cremers, Gilbert Van Baelen, Frank Smeets, Jean-Paul Peuskens, Mieke Ramaekers, gedeputeerden en Renata Camps, provinciegriffier

### *Verantwoordelijke uitgever*

Tom Van Thienen, bestuursdirecteur Directie Mens, provincie Limburg, Universiteitslaan 1, 3500 Hasselt

### *Redactiesecretariaat*

Provinciale Dienst Preventieve Gezondheid

Universiteitslaan 1, 3500 Hasselt, 011 23 82 38

### *Copywriting*

Mark Van Bogaert

### *Grafische vormgeving*

Cats&Dogs - [www.catsanddogs.com](http://www.catsanddogs.com)

### *Drukker*

Drukkerij Vaes, Europalaan 9, 3900 Overpelt

Depotnummer D/2012/5857/44

Deze folder werd gefinancierd door de provincie Limburg.

### *Auteursrechten*

Aan deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend.

De provincie Limburg is rechthebbende voor deze folder en de hierin vervatte informatie.

### *Aansprakelijkheid*

De provincie Limburg kan niet aansprakelijk gesteld worden voor rechtstreekse of onrechtstreekse schade, geleden ten gevolge van het gebruik van eventueel onjuiste informatie in deze uitgave.

De provincie Limburg is niet verantwoordelijk voor de inhoud van in de brochure vermelde internetpagina's en andere informatiebronnen, noch voor de vermelde instanties.

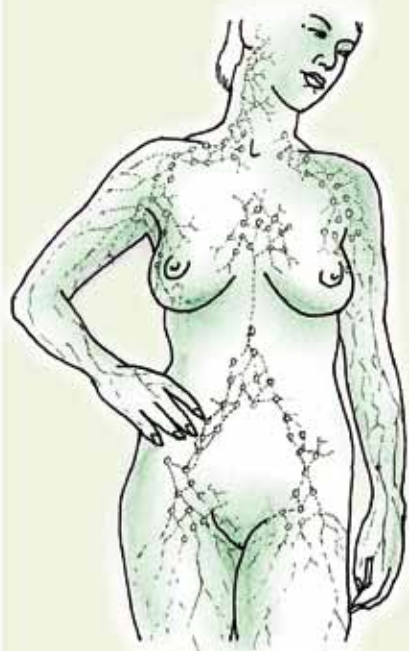
De verwijzingen naar contactgegevens en internetpagina's zijn actueel op het moment van samenstellen van deze uitgave.

De provincie Limburg is dan ook niet verantwoordelijk voor wijzigingen die nadien gebeuren.



## INHOUD

Borstkanker en dikke arm .....	9
Lymfesysteem zuivert.....	9
Lymfoedeem onderbreekt drainage van de lymfe .....	10
Tips voor minder risico op lymfoedeem.....	10
Tekenen van lymfoedeem? .....	17
Wat u kunt doen als u toch lymfoedeem hebt?.....	18
Verzorg uzelf.....	20
Adressen voor meer informatie en contacten met lotgenoten .....	21





## Borstkanker en dikke arm

De meeste vrouwen met borstkanker krijgen geen dikke arm door lymfoedeem. Maar sommige vrouwen wel.

Meestal verschijnt zo'n dikke arm binnen twee jaar na de borstoperatie. Soms duurt het meer dan tien jaar na de behandeling. U bent er dus maar beter levenslang op voorbereid.

Lymfoedeem ontwikkelt zich geleidelijk aan. Daardoor merken veel vrouwen het eerste stadium van een dikke arm gewoon niet op. Of ze onderschatten de ernst ervan. Om te voorkomen dat de zwelling blijft, is het toch belangrijk om op tijd in te grijpen. Door er op tijd bij te zijn, kunt u ook heel wat pijn en ongemakken voorkomen.

## Lymfesysteem zuivert

In uw lichaam zit een netwerk van lymfeknopen, lymfevaten en lymfeorganen waarin een helder vocht vloeit: lymfe. Dit is vergelijkbaar met het bloed dat door uw bloedvatstelsel loopt.

De lymfevaten leiden het lymfevocht – water, eiwitten, zouten en witte bloedcellen – tussen de weefsels af naar de bloedvaten. De lymfeknopen zijn de zuiveringsstations: zij zuiveren het lymfevocht van afvalstoffen en ziekteverwekkers zoals bacteriën en virussen. Daarom spelen de lymfeorganen een belangrijke rol in uw afweersysteem.

## Lymfoedeem onderbreekt drainage van de lymfe

Bij een borstoperatie neemt de dokter minstens één lymfeknoop weg in de oksel aan de kant van de aangetaste borst. Soms is het zelfs nodig om verschillende knopen weg te halen.

Dan is de normale afvoer van lymfe onderbroken.

Ook bestraling van een oksel kan de afvoer van lymfe beïnvloeden.

Lymfoedeem kan eveneens voorkomen als er maar één lymfeknoop weg is.

Maar het komt veel vaker voor na een "okseltoilet": dan worden alle aangetaste lymfeknopen in een oksel weggehaald.

Oedeem of zwelling ontstaat als het lymfevatenstelsel beschadigd of geblokkeerd is. De normale drainage van lymfe is onderbroken. Eiwitten worden niet meer afgevoerd. Ze trekken vocht aan en dat vocht stapelt zich op in de weefsels net onder de huid.

Als lymfoedeem niet behandeld wordt, verandert op den duur het onderhuidse weefsel: het wordt harder en minder elastisch. Dat zijn blijvende veranderingen.

## Tips voor minder risico op lymfoedeem

Met een paar voorzorgsmaatregelen en een aangepaste manier van leven kunt u een dikke arm voorkomen. Het is belangrijk dat u zich er uw hele verdere leven aan houdt. Ze gelden alleen voor de arm aan de kant van de ingreep.

## Probeer infecties te voorkomen

Uw lichaam reageert op een infectie door extra vocht en witte bloedcellen te sturen om de infectie te bekampen. De lijst hieronder is niet volledig. Bedenk ook zelf in welke situaties u wondjes kunt oplopen en hoe u die situaties kunt vermijden.

- Voorkom wondjes, brandwonden en huidbeschadigingen.
- Draag handschoenen als u vuil huishoudelijk werk doet of in de tuin werkt.
- Gebruik een vingerhoed om te naaien.
- Gebruik muggenmelk. Krab puistjes of insectenbeten niet open.
- Gebruik ontharingscrème, hars of een ontharingsapparaat in plaats van een mesje of scheerapparaat om uw oksel te ontharen.
- Houd uw huid soepel met een verzorgende crème om kloven en kapotte nagelriemen te voorkomen. Verzorg uw nagels goed en gebruik een vijltje in plaats van een schaaftje of nagelknipper.
- Laat bloed afnemen, een injectie inspuiten of een infuus aanleggen bij uw niet-geopereerde arm, behalve als er echt geen andere optie is. Denk daar ook aan als u een griepsput of een ander vaccin haalt.

## Ontsmet wondjes goed

Ontsmet wondjes onmiddellijk met een desinfecterend middel, bijvoorbeeld met een jodiumoplossing. Ga naar een dokter bij de minste tekenen van een infectie: als uw arm dik, rood, warm wordt of pijnlijk aanvoelt.

Ook als u uw geopereerde arm kneust of verstuikt, neemt u het best contact op met uw arts.

## Voorkom overbelasting van het lymfesysteem

- Houd uw elleboog niet te lang in dezelfde houding gebogen: af en toe bewegen stimuleert de afvoer van lymfe.
- Til niet te zwaar. Gebruik uw andere arm of uw twee armen om uw boodschappen te dragen.

## Kijk uit voor warmte en voor brandwonden

- Vermijd of beperk zonnebaden en sauna: leg een extra, in koud water gedompelde handdoek over uw aangetaste schouder en arm.
- Voorkom zonnebrand en zonnslag: gebruik voor uw geopereerde arm en schouder een zonnecrème met hoge beschermingsfactor.
- Wees voorzichtig met stoom: gebruik ovenhandschoenen als u bijvoorbeeld aardappelen afgiet.
- Voorkom extreme kou en vooral extreme warmte: baden, douchen, zonnebaden, sauna of heet afwaswater.



## Vermijd druk op arm en schouder

Een geknelde arm kan de druk verhogen in uw bloedvaten, wat kan leiden tot vochtophoping of zwelling.

- Draag uw schoudertas aan uw niet-geopereerde arm.
- Draag geen knellende kleren of juwelen.
- Kies een goede – niet te zware – borstprothese.
- Draag een goed zittende bh met een brede elastische onderrand en 5 tot 7 cm brede schouderbanden. Er bestaan ook losse schouderstukjes om de druk van smalle schouderbandjes te verminderen.
- Leg zoveel mogelijk een kussen onder uw arm en hand als u zit of ligt.
- Draag in een vliegtuig een steunmouw.
- Laat uw bloeddruk altijd meten aan uw niet-geopereerde kant.

## Vermijd overgewicht

Zorg ervoor dat u niet te veel verdikt: vetweefsel heeft bloedvaten nodig waardoor er meer vocht in uw armen en borstkas komt. Dat belast dan weer extra de lymfevaten die u nog hebt.

*Goed om te weten: compressie van een borst bij het laten nemen van een mammografie kan geen kwaad.*

## Beweeg

Spieractiviteit stimuleert de aanvoer van lymfe. Blijf daarom de arm aan de geopereerde kant gebruiken. Dagelijkse activiteiten zoals uw haar kammen helpen u te genezen en kracht te herwinnen. Beweging is goed, maar mag niet leiden tot vermoeidheid of pijn in de arm of schouder, of tot zwelling van de hand of arm.

- Zoek een evenwicht tussen inspanning en rust.
- Sport niet te intensief: normaal bewegen en licht sporten – denk aan fietsen, wandelen of zwemmen – is prima. Doe het met mate.
- Vermijd zwaar lichamelijk werk.
- Las regelmatig een pauze van een half uurtje in als u strijkt, stofzuigt of poetst.
- Spreek er eerst over met uw arts als u graag intensiever gaat sporten.

## Ken uw grenzen

Het is belangrijk dat u uw eigen grenzen kent en er rekening mee houdt. Stem uw hoeveelheid beweging erop af, om lymfoedeem te voorkomen. Ook los van lymfoedeem geldt voor elke sport dat u het best langzaam opbouwt: start met een paar minuten om te kijken hoe uw lichaam reageert. Geleidelijk aan kunt u uw sportactiviteit dan opdrijven.

Lymfoedeem hoeft geen spelbreker te zijn. Er kan nog heel veel. Uzelf ontspannen en genieten is even belangrijk voor uw levenskwaliteit. Twijfelt u over een activiteit of sport? Bespreek uw plannen dan eerst met uw arts.





## Tekenen van lymfoedeem?

Het is belangrijk dat uw arm vóór uw operatie opgemeten wordt volgens een vaste methode. Ook uw gewicht moet genoteerd worden. Want als uw arm na uw operatie dikker wordt, kan dat natuurlijk ook komen doordat u zwaarder geworden bent.

Ondanks alle voorzorgsmaatregelen kunt u toch lymfoedeem krijgen. Kijk naar uzelf in de spiegel en vergelijk uw twee armen. Let op veranderingen in vorm, huidskleur of zwellingen.

Ga zeker naar de dokter als u een van deze tekenen ziet:

- zwelling van uw hand, pols, hele arm of schouder
- een arm die gespannen of zwaar aanvoelt
- pijn of pijscheuten in uw arm, elleboog of schouder
- huid die hard aanvoelt of er rood uitziet
- minder beweeglijke of minder soepele hand, arm of schouder (zodat u bijvoorbeeld moeilijker uw arm in een mouw krijgt)
- een bh die ineens niet meer past; of een ring, een armband of een polshorloge die niet meer passen, ook al bent u niet zwaarder geworden.

In het begin voelt uw huid nog zacht en kan de zwelling verminderen door uw arm hoog te houden. Als u met uw duim op de zwelling duwt, verschijnt er even een putje. Geleidelijk aan wordt het gezwollen gebied warm en rood, en uw huid hard en stijf. Er verschijnt dan geen putje meer als u erop duwt. Door snel maatregelen te nemen, kunt u erger voorkomen.

## Wat u kunt doen als u toch lymfoedeem hebt?

Lymfoedeem is niet helemaal te genezen. Wel zijn er behandelingen om de zwelling en de klachten te verminderen. Dan kunt u toch weer meer doen met uw arm. En vooral voorkomt u erger, zoals de kans op infectie. Spreek over uw mogelijkheden en uw verwachtingen met uw arts.

### Manuele lymfedrainage

Een drainage is een zachte massage. Een speciaal opgeleide kinesitherapeut probeert met bepaalde handgrepen de afvoer van lymfevocht te verbeteren. Niet alle kinesitherapeuten hebben die opleiding gevolgd. Uw dokter maakt u een voorschrift: daarmee hebt u recht op verhoogde terugbetaling door uw ziekenfonds.

De massage maakt ook gezonde lymfevaten open die dan de taak van de getroffen lymfevaten kunnen overnemen. Als de behandeling na twee maanden geen resultaat geeft, kijkt uw dokter na of uw totale afvoersysteem misschien verstopt is.

### [www.mldv.be](http://www.mldv.be)

Dit is de website van de Vereniging Manuele Lymfedrainage ad modum Vodder (MLDV). Hier vindt u kinesitherapeuten, fysiotherapeuten en oedeemtherapeuten, die gespecialiseerd zijn in manuele lymfedrainage volgens de methode Vodder van de Virginia Cool School. Op de website vindt u het adres van een therapeut bij u in de buurt, die opgeleid is in CPT (complex physical therapy, een combinatie van lymfedrainage, compressie- en oefentherapie).

MLDV

Schreverland 3

3550 Heusden

011 42 63 65

[info@mldv.be](mailto:info@mldv.be)

## Compressietherapie

De therapeut drukt met een verband of met een toestel op het lymfoedeem in uw arm. Daardoor voert u overtollig lymfevocht af.

Tussen twee behandelingen door draagt u dan een elastisch drukverband of een elastische kous om het resultaat vast te houden. Die kous laat u het best op maat maken. Laat uw therapeut of een bandagist de juiste maat nemen. In de nabehandeling kan de zwelling minder worden: dan hebt u een andere maat nodig. De kous verliest na een tijdje ook haar elasticiteit: ook daarom is het belangrijk dat u ze regelmatig vervangt.

De kinesitherapeut leert u eveneens bewegings- en ademhalingsoefeningen aan. Doe die oefeningen elke dag. Ze hebben een gunstige invloed op de lymfeafvoer en op de beweeglijkheid van uw arm en schouder.

Ga ook regelmatig op controle om te zien of de maatregelen effectief werken tegen het beginnend lymfoedeem.

## Lymfechirurgie

Is uw lymfoedeem hardnekkig, ondanks de andere behandelingen?

Dan kunt u een operatie overwegen. Voor lymfechirurgie moet u naar een centrum met lymfevatenspecialisten die veel ervaring hebben in het stellen van de diagnose en in microchirurgie van lymfoedeem.

- Microshunt: dan maakt de chirurg operatief nieuwe verbindingen tussen beschadigde lymfevaten en gezonde bloed- of lymfevaten.
- Lymfesuctie is zinvol bij restfibrose door een langdurig lymfoedeem: een deel van het lymfevocht vormde zich om tot bindweefsel en nestelde zich in uw onderhuidse vetweefsel.
- Reductiechirurgie: dan neemt de chirurg huid en bindweefsel breder weg. Dat kan nodig zijn als u ernstige fibrose, gewrichtsklachten of terugkerende infecties hebt.

## Verzorg uzelf

Gezond eten en regelmatig bewegen helpt overgewicht te voorkomen en geeft u meer energie. Vermijd roken en alcohol.

Bent u boos of beschaamd over uw gezwollen arm?

Na uw diagnose van kanker en de behandeling is leren leven met lymfoedeem er misschien te veel aan. Praat erover en zoek steun bij uw familie, vrienden of een zelfhulpgroep. Het kan helpen om te praten met vrouwen die begrijpen wat u meemaakt.

## Adressen voor meer informatie en contacten met lotgenoten

- *Zelfhulpgroep Boratie vzw*  
Stadsomvaart 79a  
3500 Hasselt  
Telefoon: 011 22 23 71  
boratie@skynet.be
- *Inloophuis*  
Schrijnwerkersstraat 9-11  
3500 Hasselt  
Telefoon: 011 43 32 99  
Fax: 011 28 80 62  
info@inloophuis.be  
inloophuis@skynet.be
- *Zelfhulpgroep Lymfoedeem*  
Rosa Vercauteren  
Telefoon en fax: 03 877 43 49  
Gsm: 0495 26 67 18
- *Vlaamse Liga tegen Kanker*  
Koningsstraat 217  
1210 Brussel  
Telefoon: 02 227 69 69  
Fax: 02 223 22 00  
Vlaamse Kankerfoon: 078 15 01 51  
www.tegenkanker.be

- *Stichting Tegen Kanker*  
Leuvensesteenweg 479  
1030 Brussel  
Telefoon: 02 733 68 68  
Kankerfoon: 0800 15 802  
[www.kanker.be](http://www.kanker.be)
- *Borstkankerinformatie*  
[www.borstkanker.net](http://www.borstkanker.net)
- *U kunt deze folder bijbestellen bij:*  
provincie Limburg  
Dienst Preventieve Gezondheid  
Universiteitslaan 1  
3500 Hasselt  
Telefoon: 011 23 82 38  
[gezondheid@limburg.be](mailto:gezondheid@limburg.be)



## Dikke arm na een borstoperatie

Deze brochure bevat tips tegen lymfoedeem van de arm.

