

Oedeem fysiotherapie

Wat is lymfe en wat houdt het lymfestelsel in?

Net als de bloedbaan waarin bloed circuleert, heeft het lichaam een lymfestelsel waar lymfe doorheen stroomt. Het lymfestelsel ziet er vergelijkbaar uit met het stelsel voor de bloedsomloop. In tegenstelling tot de bloedcirculatie is het lymfestelsel alleen een afvoerend systeem. Lymfe bevat ongeveer dezelfde bestanddelen als bloedplasma maar heeft een hogere concentratie eiwitten. Als lichaamsarbeid wordt geleverd, neemt de concentratie eiwitten in het weefsel verder toe.

Wat zijn lymfknoopen en lymfklieren?

Op het kruispunt van grote lymfvaten bevinden zich lymfknoopen. De lymfknoopen liggen dichtbij organen en worden ook wel klieren genoemd. De klieren filteren de lymfe en halen er lichaamsvreemde stoffen uit (bacteriën, kankercellen, celresten, etc.). Deze lichaamsvreemde stoffen komen in de bloedbaan terecht doordat het lymfestelsel en de bloedbaan met elkaar in contact staan. Via de bloedbaan worden de lichaamsvreemde stoffen uitgescheiden door het lichaam. In de lymfklieren worden witte bloedcellen gemaakt die een belangrijke rol spelen in het afweersysteem van het lichaam.

Wat is oedeem?

Oedeem is een abnormale ophoping van vocht in het weefsel als gevolg van een verstoord evenwicht tussen aanvoer en afvoer van vocht. Er zijn verschillende vormen van oedeem, afhankelijk van de oorzaak.

Enkele veel voorkomende vormen van oedeem zijn:

- Lymfoedeem (nadat lymfklieren verwijderd zijn door een operatie of als complicatie van bestraling)
- veneus oedeem (als vervolg van trombose of operatie van bloedvaten)
- traumatisch oedeem (na een ongeval)
- primair lymfoedeem
- lipoedeem
- oedeem na oncologische ingrepen
- secundair oedeem na andere operaties
- tertiair na bestralingen of chemokuur of medicijnen

Welke therapiemogelijkheden zijn er?

De therapie bestaat uit een combinatie van verschillende behandel mogelijkheden:

- Compressietherapie

Door middel van het aanleggen van bandages wordt van buiten af een continue druk aangebracht die het uittreden van vocht tegengaat en de afvoer van lymfe ondersteunt. De bandages worden aangelegd als er nog geen stabiele situatie in de waterhuishouding is bereikt. Wanneer de omvang van de arm of het been stabiel is, kan een therapeutische elastische kous worden aangemeten. Ook kan er gebruik gemaakt worden van compressietherapie met behulp van de lymfapress.

- Oefentherapie

Een belangrijk component van de afvoer is de "spierpomp". Tijdens het aanspannen van de spieren (vooral in de benen) worden de aders en lymfebanen even dicht gedrukt en worden het bloed en lymfe omhoog gestuwd. Doordat in de aders en lymfebanen klepjes aanwezig zijn, kan het bloed en vocht alleen maar naar boven richting het hart gaan.

- Manuele lymfedrainage

Manuele lymfedrainage is een specifieke massagetechniek die gericht is op verhoging van de transportcapaciteit van het lymfestelsel. Door gebruik te maken van bepaalde handgrepen kan het vocht verplaatst worden naar gebieden in het lichaam waar het lymfesysteem nog intact is zodat het daar vandaan in de circulatie kan worden opgenomen. Ook zijn er specifieke handgrepen om fibrotische verhardingen in het weefsel los te maken.

- Lymftaping

In bepaalde situaties kan van deze nieuwe behandelingstechniek gebruik gemaakt worden.

Lymftaping is een bijzondere toepassing van het Medical Taping Concept met behulp van kinesiotape. Het is een tape die eruit ziet als een gewone pleister, maar die qua elasticiteit, dikte en gewicht overeenkomt met de menselijke huid. Hij is hypoallergeen en waterbestendig. Door de elasticiteit beperkt de tape je niet in je bewegingen.

Hoe werkt het?

De tape wordt 'onder spanning' aangebracht, op een gerekte huid, waardoor de tape de huid als het ware 'lift'; de bovenste huidlaag wordt iets 'opgetild' en door bewegingen die je maakt, ook nog iets gerekt. Het gevolg hiervan is, dat de ruimte tussen eerste en tweede huidlaag, waarin zich haarvaatjes bevinden, groter wordt. Dat leidt tot een betere doorbloeding en daarmee tot een betere afvoer van afvalstoffen (aanwezig in lymfevocht). Hierdoor vermindert het oedeem, terwijl bovendien door de liftende werking van de tape de druk op de zenuwuiteinden afneemt, waardoor ook zenuwpijn vermindert.

Tachtig procent van de lymfebanen liggen in de huid. Het is dus belangrijk deze te stimuleren om meer lymfevocht af te voeren. Een andere werking van de tape is sturen en stimuleren: Het oedeem heeft de eigenschap om zich langs de aangebrachte tape te verplaatsen. Door de speciale wijze van aanbrengen stimuleer je de verplaatsing van het oedeem in de richting van de lymfknoten die nog wèl functioneren. Dus daarheen, waar we het graag willen hebben.

