

Patiëntinformatie - Lymfoedeem na een borstkankerbehandeling

1. [Inleiding](#)
2. [Wat is lymfoedeem?](#)
3. [Hoe ontstaat lymfoedeem?](#)
4. [Hoe herkent u lymfoedeem?](#)
5. [Hoe kunt u lymfoedeem voorkomen?](#)
6. [Hoe kan lymfoedeem worden behandeld?](#)
7. [Tips en adviezen](#)

1. Inleiding

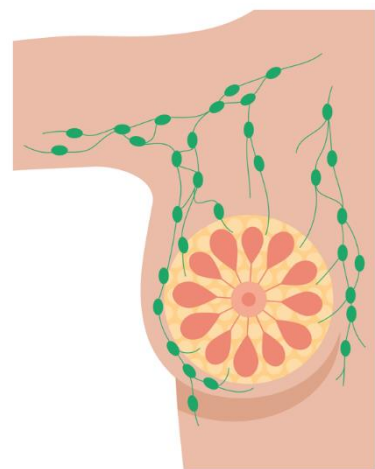
U heeft borstkanker en krijgt daarvoor een behandeling met een operatie en eventueel bestraling en/of chemotherapie. De arts heeft u hierover persoonlijk gesproken. Na een borstkankerbehandeling ontstaat soms lymfoedeem. Lymfoedeem is een ophoping van vocht. In deze informatie leest u wat lymfoedeem is, hoe u lymfoedeem kunt herkennen en hoe dit kan worden behandeld.

Een vast aanspreekpunt voor al uw vragen

We begrijpen heel goed dat het hebben van kanker en de ingrijpende behandelingen een moeilijke en intensieve tijd voor u is. Het is voor u goed om te weten dat de situatie voor u anders kan zijn dan in deze informatie staat. Heeft u na het lezen van deze informatie vragen? Stel deze dan gerust aan uw arts of verpleegkundig specialist. Ook horen wij graag of u deze informatie duidelijk vindt en of u informatie mist.

2. Wat is lymfoedeem?

Het lymfestelsel bestaat uit lymfevaten en lymfeknopen dat door ons hele lichaam lymfevocht vervoert. Het lymfestelsel speelt een rol bij de afweer tegen ziekten. Lymfoedeem is een ophoping van lymfevocht in het gebied waar u geopereerd of bestraald bent.



*Afbeelding:
lymfevaten en lymfeknopen in het
borst en okselgebied (groen)*

3. Hoe ontstaat lymfoedeem?

Lymfoedeem kan ontstaan na verschillende behandelingen voor borstkanker, zoals een operatie, bestraling en/of chemotherapie. Het lymfestelsel kan beschadigd raken door een operatie, door lymfeklieren te verwijderen en door bestralingen. Door beschadiging of littekenvorming in een deel van het lymfestelsel kan het lymfevocht niet meer goed worden afgevoerd. Er kan dan lymfoedeem in de borst, arm of hand ontstaan.

Risicofactoren

Er zijn factoren die de kans op lymfoedeem vergroten. Deze risicofactoren zijn overgewicht, roken, hart- en vaatziekten en suikerziekte. Ook kan een infectie, bloeding of wondvocht van de operatie de kans op lymfoedeem vergroten.

Wanneer ontstaat lymfoedeem?

Lymfoedeem kan maanden tot jaren na de borstkankerbehandeling ontstaan. Het ontstaan kan uitgelokt worden door een infectie, zware inspanning of blootstelling aan hoge temperatuur.

4. Hoe herkent u lymfoedeem?

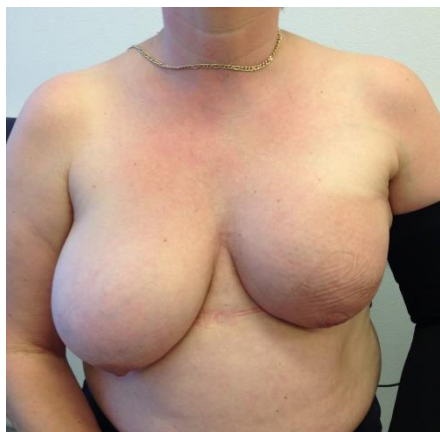
U herkent lymfoedeem aan één of meer van de onderstaande klachten in de borst, arm of hand:

- Een zwaar, strak of beurs gevoel;
- Pijnklachten, tintelingen of prikkelingen;
- Zwelling of verharding van de huid en het onderliggende weefsel;
- Rode en warme huid;
- Sinaasappelhuid (putjes in de huid);
- Knellen van sieraden, horloges of beha.

Afbeelding 1: gemiddeld lymfoedeem



Afbeelding 2: extreem lymfoedeem



5. Hoe kunt u lymfoedeem voorkomen?

Leef een gezond en actief leven. Probeer overgewicht, roken, hart- en vaatziekten en suikerziekte zoveel mogelijk te voorkomen.

6. Hoe kan lymfoedeem worden behandeld?

Zodra u klachten krijgt van lymfoedeem, is het belangrijk om een behandeling te starten om te voorkomen dat de klachten erger worden. Praat erover met de verpleegkundig specialist of uw aanspreekpunt in het ziekenhuis. Zij/hij kan u tips en adviezen geven of u verwijzen naar een huid- en oedeemtherapeut die een passende behandeling kan starten.

7. Tips en adviezen

Huidverzorging

Tips voor een goede huidverzorging om huidproblemen te voorkomen:

- Breng een hydraterende lotion aan na het nemen van een bad of douche.
- Probeer wondjes, brandwonden en huidbeschadigingen te voorkomen. Draag bijvoorbeeld beschermende handschoenen bij werken in de tuin. Heeft u toch een wondje? Ontsmet deze dan met een desinfecterend middel.

Beschermen van de arm en borst

- Voorkom extreme warmte en kou (zoals de sauna, een hete douche of bad, langdurig in de zon zitten). Lymfoedeem kan daardoor erger worden.
- Bij overbelasting kan lymfoedeem toenemen, laat dan indien nodig iemand anders zware huishoudelijke taken doen of verspreid deze over de dag.
- Bij een zwaar gevoel in de arm kunt u aan het eind van de dag uw arm wat hoger leggen, bijvoorbeeld op de bankleuning of op een kussen.
- Laat bij lymfoedeem in de arm bij voorkeur uw bloeddruk meten en bloed afnemen bij de andere arm.

Kleding

- Strakke kleding, sieraden, rugzakken, slecht passende bh's en zware borstprotheses kunnen de doorstroming van lymfevocht mogelijk extra bemoeilijken.

Gezond lichaamsgewicht en beweging

- Zorg voor voldoende beweging, maar voorkom overbelasting. Geadviseerd wordt 150 minuten per week matige of zwaar intensieve inspanning.
- Zorg ervoor dat u uw arm- en schouder goed kunt bewegen en let op uw houding.

Heeft u vragen of klachten?

Herkent u één of meer van de eerder genoemde klachten en worden deze klachten na enkele dagen niet minder? Neem dan contact op met de verpleegkundig specialist of uw aanspreekpunt in het ziekenhuis waar u bent behandeld.

Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء

إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

Deze patiëntinformatie is ontwikkeld binnen de Netwerktumorgroep Mammacarcinomen (borstkanker) voor de aan RO West verbonden ziekenhuizen. Het versiebeheer ligt bij RO West.