



Erik Veneklaas
Oedeemfysiotherapeut



Ria Schröder-Lansink
Erik Veneklaas | Wout Hemmer

Openingstijden praktijk

Maandag	8.00-21.00 uur
Dinsdag	8.00-19.30 uur
Woensdag	8.00-18.00 uur
Donderdag	8.00-21.00 uur
Vrijdag	8.00-18.00 uur

Kieftsbeeklaan 1 | 7607 TA Almelo
T 0546 - 814684 | E info@deschipbeekfysio.nl

www.deschipbeekfysio.nl

Licentiehouder Benefit Beweegprogramma's



Oedeem... en nu?

Informatie voor oedeempatiënten

Wat is Oedeem?

Oedeem is een vochtopenhoping in een deel van het lichaam. Dit uit zich in een gevoel van zwaarte, spanning of stuwung van de huid, een pijnlijk of tintelend gevoel en toename van de omvang van het lichaamsdeel. Er zijn verschillende soorten oedeem. Een bekend oedeem is het verschijnsel van dikker wordende voeten en enkels na een warme dag. Er kan een kuiltje in worden gedrukt ("pitting oedeem"). Na een nacht rust zijn de voeten weer slank. Lymfoedeem is een speciale vorm van oedeem en kan overal in het lichaam optreden. Vaak komt het in de armen of de benen voor. Er is moeilijker een kuiltje in te drukken en het vocht verdwijnt niet of nauwelijks na een nachtje slapen.

Lymfoedeem

Lymfoedeem is een vochtophoping ten gevolge van een onvoldoende functionerend of een defect lymfstelsel. Dit kan het gevolg zijn van een operatie waarbij lymfklieren zijn weggenomen, of door bestraling. Dit wordt secundair lymfoedeem genoemd. Ook kan het defect aangeboren zijn; dan wordt het primair lymfoedeem genoemd.

Anatomie

Het lymfstelsel loopt door het hele lichaam, voert onder andere afvalstoffen en eiwitten af en heeft een afweerfunctie. Het stelsel bestaat uit lymfbanen die het vocht transporteren en uit lymfklieren die een zuiverende werking hebben. Als het lymfvocht gezuiverd is, komt het in het halsgebied weer terug in de bloedbaan. Met name in de oksels, liezen, buik en in de hals zitten veel lymfknoopen.

Beweeg!

Oefenen helpt u zo snel mogelijk weer in uw dagelijkse ritme te komen en de afvoer van het vocht te verbeteren.

Hoe kunt u lymfoedeem herkennen?

Lymfoedeem begint meestal met een toename van spanning op de huid, het lichaamsdeel voelt zwaarder aan. Daarna zal er ook een toename van de omvang plaatsvinden. Dit hoeft niet altijd pijnlijk te zijn, maar het zal u wel hinderen in uw dagelijkse bezigheden.

Wat te doen bij lymfoedeem?

Lymfoedeem gaat niet vanzelf over. Als u denkt dat er bij u lymfoedeem ontstaat, neemt u dan direct contact op met uw huisarts of specialist. In overleg besluit u of er verder onderzoek en/of behandeling gewenst is. U kiest dan voor een behandelaar die ter zake kundig is.

Uw oedeemfysiotherapeut behandelt niet alleen het lymfoedeem adequaat, maar is tevens een deskundige op het gebied van bewegen en houding.

Vergoedingen

Alle zorgverzekeraars vergoeden oedeemfysiotherapie als u voldoende aanvullend verzekerd bent. Uw fysiotherapeut kan u daarover meer informatie geven.