

Even binnen bij...

de oedeemfysiotherapeut

JOYCE BOSMAN
MEDISCH CENTRUM ZUID,
GRONINGEN

WAT IS LYMFOEDEEM?

"De lymfklieren en lymfvaten in ons lichaam zorgen voor de afvoer van lymfvocht. Wanneer deze klieren en vaten beschadigd of afwezig zijn, kunnen er in het lichaam abnormale vochtophopingen ontstaan. Ruim 350.000 Nederlanders lijden aan een vorm van lymfoedeem. In enkele gevallen gaat het om aangeboren lymfoedeem, maar het overgrote deel krijgt de aandoening na een operatie of behandeling tegen kanker."

WELKE KLACHTEN HEEFT DE PATIËNT?

"Door de vochtophoping krijgen mensen met lymfoedeem bijvoorbeeld dikke zware benen, een dikke arm of een onnatuurlijk opgezwollen gezicht. Overal in het lichaam kunnen deze ophopingen voorkomen. Lymfoedeem doet over het algemeen geen pijn, maar is vooral hinderlijk."

WAT KAN DE OEDEEMFYSIOTHERAPEUT BETEKENEN?

"Lymfoedeem is niet te genezen. Wel kan ik de aandoening stabiliseren en terugdringen. De behandeling bestaat uit meerdere onderdelen. Manuele lymfdrainage is een massagetechniek waarbij ik de afvoer van lymfvocht bevorder. Ik zwachtel een arm of been of gebruik een elastische kous om de omvang van de oedeem te verminderen. Ook geef ik verschillende adviezen over dieet, houding, beweging, ademhaling en ontspanning, want deze zaken hebben een positief effect op oedeem. Het is belangrijk om naar een gespecialiseerde oedeemfysiotherapeut te gaan en niet naar een reguliere fysiotherapeut. Oedeemfysiotherapeuten zijn gespecialiseerd in oedeem en volgen regelmatig bijscholing."

WAT KUNNEN MENSEN MET OEDEEM ZELF DOEN?

"Wanneer iemand bij mij binnenkomt, start ik een intensieve behandeling waarbij ik de patiënt zo'n twee tot drie keer per week zie. Is de omvang van het oedeem teruggedrongen en een elastische kous aangemeten, dan komt de patiënt minder vaak. Mensen kunnen namelijk heel veel zelf doen. Regelmatig bewegen en een gezond gewicht



helpen bijvoorbeeld. Mensen met overgewicht hebben een grotere kans op oedeem. Ook leer ik patiënten hoe ze zichzelf kunnen masseren en zwachtelen. Bovendien is goede huidverzorging erg belangrijk, mensen met oedeem zijn extra gevoelig voor wondinfecties als wondroos."

CZ vindt het belangrijk dat u de beste zorg krijgt. Daarom sluiten we voor de behandeling van lymfoedeem, bekkenbodemtherapie, Parkinson en etalagebenen alleen contracten af met gespecialiseerde fysiotherapeuten. Voor de behandeling van lymfoedeem kunt u ook terecht bij een huidtherapeut. U ziet op www.cz.nl/zorgvinden welke therapeut bij u in de buurt een contract met ons heeft. Op www.cz.nl/vergoedingen leest u of en hoeveel behandelingen u vergoed krijgt. Voor meer informatie over lymfoedeem kunt u kijken op www.lymfoedeem.nl