



## Oedeemtherapie

### Laat het lymfesysteem weer stromen

Oedeemtherapie bestaat uit een behandeling van lymfe-, of veneus oedeem in het lichaam door een fysiotherapeut. Oedeemtherapie helpt toename van zwelling, stijfheid, pijn en ernstige complicaties zoals wondroos voorkomen.

### Wat is oedeem en hoe ontstaat het?

Oedeem is een (zichtbare) zwelling van lichaamsweefsel als gevolg van een abnormale ophoping van vocht.

Het kan ontstaan als gevolg van:

- Ontstekingen
- Hart- en vaatziekten
- Nierziekten
- Allergieën
- Wondroos
- Trauma
- Na operaties
- Na bestralingen
- Veranderingen in de samenstelling van het bloed (zoals eiwittekort)

### Veneus oedeem en lymfoedeem

Voor de behandeling van oedeem is het belangrijk om te weten of er sprake is van onvoldoende vochtafvoer via de aderen (veneus oedeem) of van een belemmering van de werking van de lymfevaten (lymfoedeem).

De meest voorkomende oorzaak van lymfoedeem is na een operatieve behandeling van borstkanker. Vaak zijn de lymfeklieren in de oksel weggehaald en is het lymfegebied bestraald. Daardoor verliest het zijn vochtafdrijvende werking en ontstaat er oedeem.

### Hoe werkt het lymfesysteem?

Het lymfestelsel is grofweg opgebouwd uit:

- **Lymfevaten**  
De lymfevaten vormen een oppervlakkig systeem dat vlak onder de huid ligt en een dieper gelegen systeem. Door specifieke massagetechnieken is het oppervlakkige systeem goed te beïnvloeden en kan vocht beter door de diepere lagen van het lichaam worden afgevoerd.
- **Lymfeknopen**  
Deze zuiveren het lymfevocht van bijvoorbeeld virussen, kankercellen en andere lichaamsvreemde stoffen. Het resterende lymfevocht stroomt achter het sleutelbeen terug in de bloedsomloop.

### Wat zijn de klachten van oedeem?

Oedeem kan een zwaar of vermoeid gevoel in een arm of been geven. Soms geeft de huid een strak, gespannen gevoel rondom pols, vingers, enkels, ellebogen of knieën.

### Wat kan de oedeemtherapeut voor u doen?

Na intake en onderzoek wordt er een plan uitgestippeld. Dit plan bestaat uit:

- Voorlichting.
- Leefregels.
- Manuele lymfedrainage.  
Dit is een zachte, oppervlakkige en ritmische massage om de vochtdoorstroming van de lymfe of bloed te stimuleren, blokkade's op te heffen of alternatieve afvoerwegen te creëren.
- Compressietherapie.  
Oedeemvorming wordt tegengegaan door middel van zwachtelen. Uiteindelijk wordt een steunkous aangemeten.
- Oefentherapie.  
De afvoer van oedeem wordt verhoogd door de spierpomp te activeren, in combinatie met zwachtels (en later een definitieve steunkous)

Voor verdere informatie kunt u contact opnemen met de praktijk.



## Fysiotherapie Mantinghcentrum Stadskanaal

### Ook voor deze behandelingen kunt u bij ons terecht:

- Algemene fysiotherapie
- Psychosomatische fysiotherapie
- Ontspanningstherapie
- Medische trainingstherapie
- Triggerpoint - manuele pijnpunt-behandeling
- Triggerpoint - Dry Needling
- Manuele therapie
- Incontinentie-training
- Oedeemtherapie
- Bekkenfysiotherapie
- Kinderfysiotherapie
- Groepstraining voor mensen met nek- en/of rugklachten
- Kaakfysiotherapie
- Begeleiding van Parkinsonpatiënten
- Groepstherapie voor mensen met Fibromyalgie, COPD, Diabetes Mellitus, Hart, Osteoporose, Artrose
- Fysiofit-trainingen

## Fysiotherapie Mantinghcentrum Stadskanaal

Blokwieke 94 • 9501 EZ Stadskanaal • Tel: 0599 - 61 08 72  
Hoveniersweg 1 • 9502 BW Stadskanaal (Pagecentrum)  
info@fms-fysiotherapie.nl • www.fms-fysiotherapie.nl



dec. 2011  
Bestelnr. 8

# Oedeemtherapie

Laat het lymfesysteem weer  
stromen



Fysiotherapie  
Mantinghcentrum  
Stadskanaal