

Oedeemtherapie

Manuele Lymfedrainage

Manuele Lymfedrainage / Oedeemtherapie

Het menselijk lichaam bestaat voor 2/3 deel uit vocht. Dit vocht bevindt zich in en rondom alle lichaamscellen en bloed-, lymfe- en hersenbanen. Het lymfesysteem loopt door het hele lichaam en heeft, in tegenstelling tot de bloedcirculatie, alleen een afvoersysteem waarin lymfevocht stroomt. Het lymfestelsel bestaat uit lymfebanen en lymfeklieren. De lymfebanen vangen resten op van het bloedplasma, vervoeren schadelijke stoffen (zoals virussen, bacteriën en restanten van ontstekingen) en eiwitmoleculen. Dit wordt getransporteerd naar de lymfeklieren, die de lymfe filteren en de eiwitconcentratie reguleren. Als het lymfevocht gezuiverd is, komt het in het halsgebied weer terug in de bloedbaan. Dit is een natuurlijk proces. Ons lichaam heeft ca. 600 lymfeklieren, vooral in de hals, buik, oksels en liezen.

Lymfedrainage is een normale, natuurlijke functie van het menselijk lichaam. Deze functie kan echter verstoord worden als gevolg van een ongeval, ziekte of stress. In dat geval kan manuele lymfedrainage helpen om de natuurlijke lymfedrainage te ondersteunen.

Wat is oedeem?

Oedeem is een abnormale ophoping van vocht en eiwitten in het lichaamweefsel als gevolg van een verstoord evenwicht tussen aan- en afvoer van vocht. Lymfoedeem is onder te verdelen in primaire- en secundaire oedeem.

Primair lymfoedeem is aangeboren. De lymfevaten- en knopen zijn niet goed aangelegd, waardoor de aan- en afvoer van het lymfevocht onvoldoende is. Dit kan in het hele lichaam voorkomen maar uit zich m.n. in de benen.

Secundair lymfoedeem is verworven. Lymfevaten en/of knopen zijn beschadigd of verwijderd. Voorbeelden hiervan zijn armoedeem na een borstoperatie, oedeem van het been na een gynaecologische ingreep en oedeem na het verwijderen van een eventueel kwaadaardig tumorweefsel. Bij deze operaties worden lymfeklieren verwijderd en raken lymfevaten beschadigd, waardoor vochtafvoer wordt bemoeilijkt.

Patiënten, die na de operatie radio-en/of chemotherapie ondergaan, hebben een grotere kans op het ontwikkelen van lymfoedeem. Secundair lymfoedeem kan echter ook ontstaan na forse schaafwonden, ontstekingen, gewrichtsoperaties, etc.

In de meeste gevallen ontstaan de klachten geleidelijk en pijnloos, omdat het oedeem heel langzaam toeneemt. De klachten die dan kunnen ontstaan zijn o.a. een vermoeid en zwaar gevoel, zwelling met als gevolg beperkingen in bewegen en beperkingen in het dagelijkse functioneren (bijv. een pen niet meer goed kunnen hanteren doordat de vingers zijn gezwollen bij een armoedeem).

Hoe gaat het in z'n werk?

Bij de manuele lymfedrainage volgens de methode Vodder wordt ritmisch een heel zachte, spiraalvormige druk uitgeoefend op de lymfeklieren en lymfebanen; de richting wordt bepaald door de stroomrichting van het lymfstelsel. Heel belangrijk daarbij is het ritme van de 'handgreep'. Het ritme moet namelijk exact overeenkomen met het openen en sluiten van de kleppen in de lymfebanen en in de haarvaatjes, want alleen dan kan al het 'overtollige' lichaamsvocht goed worden afgevoerd.

De behandeling, waarbij de patiënt meestal ligt, heeft plaats bij een aangename temperatuur en in een ontspannen sfeer. Om dit laatste te bereiken, wordt vaak verzocht om met name tijdens het begin van de behandeling niet te praten. De behandeling is vrijwel pijnloos en de duur van de behandeling is afhankelijk van de klacht.

De massagemethode begint bij de lymfeklieren in de hals (de basis) gevolgd door, afhankelijk van de klacht, de lymfeklieren in de buikstreek, oksel, liezen en het gelaat. Heeft de patiënt buiten deze gebieden klachten, dan zal daar een specifieke behandeling op volgen. De behandeling kan uit een combinatie van de volgende behandelingsmogelijkheden bestaan:

- Voorlichting en adviezen t.a.v. belasting van het aangedane lichaamsdeel, omgaan met beperkingen in dagelijks leven, etc.
- Manuele lymfedrainage
- Oefentherapie, waaronder houdings- en bewegingsadviezen en drainage-oefeningen
- Ambulante compressietherapie (zwachtelen)
- Advies over aanmeten therapeutische elastische kous

Behandelbare klachten

- Zwellingen, zoals lymfoedeem, zwellingen na een ongeval of een operatie
- Verstuingen
- Bloeduitstortingen
- Dystrofie
- Reuma (ontstekingsfase)
- Slijtage (met zwelling in gewricht)
- Klachten als gevolg van stress, zoals slapeloosheid, concentratieverlies, constipatie, diarree
- Orgaanklachten, zoals de lever, de nieren, de darmen en de milt.

Meer informatie

Bent u geïnteresseerd of wilt u meer informatie? Stuur een e-mail of neem contact op met onze.

Voor meer informatie kunt u tevens kijken op de volgende sites:

www.nvfl.nl (Nederlandse vereniging voor fysiotherapie binnen de lymfologie)

www.mldv.nl (Vereniging voor Manuele Lymfedrainage ad Vodder)

Onze therapeuten



Nikkie de Haan is sinds 2010 werkzaam bij het gezondheidscentrum en heeft de opleiding voor Manuele Lymfedrainage in maart 2014

afgerond.

Marijke Wijers is sinds 2015 werkzaam bij het gezondheidscentrum en heeft de opleiding voor Manuele Lymfedrainage in maart 2014 afgerond.



De vergoeding door de zorgverzekeraar vindt plaats volgens uw polisvoorwaarden.

April 2015

Locaties

Gezondheidscentrum Drie Meren
Hankstraat 1
2134 DT Hoofddorp

Gezondheidscentrum Floriande
Waddenweg 1
2134 XL Hoofddorp

Gezondheidscentrum
Muiderbos 212
2134 SZ Hoofddorp

Bereikbaarheid

Alle locaties zijn dagelijks geopend, locaties Floriande tevens op dinsdag- en donderdagavond.

Voor afspraken & informatie kunt u

- bellen naar het centrale nummer: **023 - 554 06 10**
Bij afwezigheid kunt u ten alle tijden een bericht inspreken en wordt u terug gebeld.
- een mail sturen naar:
fysio@gchaarlemmermeer.nl
afspraakfysio@gchaarlemmermeer.nl
- Informatie en online aanmelden via de website:
www.gchaarlemmermeer.nl
www.afspraakfysio.nl