



Fysio Rosmalen

OEDEEMTHERAPIE

Oedeem is een ophoping van vocht in het lichaam, bijvoorbeeld in de armen, benen of enkels. In het lymfestelsel van het lichaam circuleert lymfevocht, net zoals bloed in de bloedbaan stroomt. Als het lymfestelsel te weinig vocht afvoert, ontstaat oedeem. Het gevolg is een zwelling.

HOE ONSTAAT OEDEEM?

Oedeem is een ophoping van vocht in het lichaam, bijvoorbeeld in de armen, benen of enkels. In het lymfestelsel van het lichaam circuleert lymfevocht, net zoals bloed in de bloedbaan stroomt. Als het lymfestelsel te weinig vocht afvoert, ontstaat oedeem. Het gevolg is een zwelling.

WAT IS OEDEEMTHERAPIE?

Met oedeemtherapie stimuleren we de afvoer van lymfevocht. Met een hele zachte massage wordt het lymfestelsel geactiveerd. Het doel is het lymfestelsel beter te laten functioneren en het vocht (oedeem) te verminderen of te stabiliseren. Ook zwachtels en elastische kousen kunnen hierbij helpen.

VOOR WIE IS OEDEEMTHERAPIE GESCHIKT?

Oedeemtherapie wordt veel gegeven aan vrouwen die herstellen van een borstkankeroperatie. Als een deel van de lymfeklieren in de oksel is weggehaald, kan er oedeem ontstaan in de arm. De behandeling richt zich op het verminderen van het vocht, maar er is ook aandacht voor de beweeglijkheid van de arm en voor eventueel littekenweefsel.

Oedeemtherapie wordt ook toegepast bij patiënten met lipoedeem, aangeboren minder functionerende lymfebanen, reuma, ...

WAT DOET DE OEDEEMTHERAPEUT?

Oedeemfysiotherapie kan bestaan uit verschillende behandelvormen:

- zeer zachte massage om het lymfevocht te stuwen naar plekken waar het beter kan worden afgevoerd;
- zwachtels of elastische kousen aanbrengen voor extra ondersteuning of om de situatie te stabiliseren;
- beweging- en ademhalingsoefeningen;
- adviezen voor huidverzorging en een gezonde leefstijl;
- lymftaping.

Lymftaping

Een speciale lymftape kan zorgen voor een versnelde afvoer van lymfevocht. Deze tape wordt op de huid geplakt en blijft dag en nacht zitten. De tape heeft dezelfde elasticiteit als de huid. Lymftaping bevordert de bloed- en de lymfedoorstroming en kan pijn dempen. Het kan ook helpen om verhardingen in het weefsel (fibrose) te verzachten.

De oedeemtherapeut bij Fysio Rosmalen

Carla Braam is oedeemtherapeut bij Fysio Rosmalen. Carla werkt al vele jaren als algemeen fysiotherapeut. Sinds 2011 is zij gespecialiseerd in oedeemtherapie. Daarnaast is Carla lifestylecoach en gezondheidswetenschapper. Zij is aangesloten bij de Nederlandse beroepsvereniging voor oedeemtherapeuten (NVFL).

ERVARINGEN

Vrouw (54) borstkanker

'Na een borstamputatie waarbij lymfeklieren in de oksel zijn verwijderd, ben ik behandeld door de oedeemtherapeut bij Fysio Rosmalen. Ik had te veel lymfevocht in de arm en schouder en kon daardoor niet goed bewegen. Ik wist niet wat ik kon verwachten van de therapie en voelde mij onzeker. Oedeemfysiotherapie heeft niet alleen het lymfevocht verminderd en mijn beweeglijkheid verbeterd, het heeft mij ook meer zelfvertrouwen gegeven. Ik heb veel gehad aan de adviezen voor het verbeteren van mijn conditie. Ook een steunkous om mijn arm heeft veel effect gehad.'

Vrouw (67) na fietsongeval


'Tijdens een weekendje weg met mijn (klein)kinderen, ben ik tijdens een fietsritje gevallen en hard op mijn knie terecht gekomen. Doordat het vocht in mijn benen als gevolg van spataders niet goed wordt afgevoerd, draag ik al enkele jaren steunkousen. Door de val was mijn knie behoorlijk dik geworden. Na verschillende behandelingen met manuele lymfedrainage en lymftaping zag ik duidelijk resultaat. Ik heb thuis oefeningen gedaan om mijn knie weer goed te kunnen belasten. Mijn knie is weer volledig hersteld.'

Man (38) na schouderoperatie


'Door een val van de trap brak ik mijn bovenarm. Na een operatie waarbij twee schroeven in het bot geplaatst zijn, kwam ik al snel terecht bij de oedeemtherapeut. Door de val had ik veel kneuzingen en na de operatie bleef mijn arm veel te dik. Door het oedeem kon ik mijn vingers en elleboog niet goed bewegen. Al na twee behandelingen werden mijn vingers dunner. Het herstel heeft lang geduurd, maar gelukkig kan ik weer alles doen met mijn arm.'

FYSIO ROSMALEN

Meer informatie over oedeemtherapie is te vinden op www.fysiorosmalen.nl.

 073 - 52 148 67

 info@fysiorosmalen.nl

 Dorpsstraat 56a
5241 ED Rosmalen