Behandeling

Lymfoedeem voorkomen

Na een operatie voor borstkanker waarbij de lymfklieren uit de oksel verwijderd zijn, is er kans op het ontstaan van lymfoedeem. Lymfoedeem is een abnormale ophoping van eiwitten en vocht in een lichaamsweefsel.

Er zijn een aantal aandachtspunten die u kunnen helpen om lymfoedeem te voorkomen. Hierover leest u hier meer.

Bijna al deze informatie geldt voor vrouwen en mannen. Omdat borstafwijkingen en borstkanker vooral voorkomen bij vrouwen is sommige informatie specifiek voor vrouwen. Het onderzoek naar - en de behandeling van - borstafwijkingen bij mannen is ongeveer hetzelfde als bij vrouwen.

Lymfoedeem is een gevolg van een verstoord evenwicht tussen aanvoer en afvoer van vocht. Het treedt meestal op in de arm, maar ook in hand, vingers en borst van de geopereerde zijde.

Naast het systeem van bloedvaten hebben we in ons lichaam ook het lymfestelsel. Vanuit het lichaamsweefsel worden de lymfevaten gevuld met lymfe. Dat is vocht dat afvalstoffen opneemt en via de lymfeknopen of lymfeklieren weer afvoert. Die knopen dienen onder andere als filterstations voor de afvoer van ontstekingsprocessen. Pas als het lymfevocht daar is gezuiverd, komt het in de bloedbaan.

De kans op lymfoedeem wordt groter als de oksel na een borstoperatie bestraald moet worden. Lymfoedeem kan jaren na de operatie nog ontstaan. Daarom blijft het van belang om aandacht te besteden aan het voorkomen ervan.

Waaraan herkent u lymfoedeem?

Meestal merkt u het aan (enkele van) de volgende verschijnselen:

- Een zwaar aanvoelende arm en/of hand en vingers.
- Een dikke arm en/of hand en vingers.
- Pijn, tintelen en een strak, gespannen gevoel.
- Vochtophoping, een sponzig gevoel in oksel, schouder, borst en rond het litteken.

Herkent u een van deze eerder genoemde klachten? Probeer dan eerst om de arm rust te geven en hoger te leggen. Verminderen de klachten de volgende dagen niet? Neem dan contact op met de verpleegkundig specialist van het Borstcentrum.

Hoe eerder er maatregelen getroffen worden, hoe groter de kans is dat lymfoedeem kan worden verholpen.

Wilt u meer informatie over lymfoedeem? Dan kunt u ook kijken op borstkanker.nl (https://www.borstkanker.nl/gevolgen/lymfoedeem)

(073) 553 82 25

Maandag t/m vrijdag 8.30 – 17.00 uur

De behandeling

Welke gespecialiseerde behandelingen zijn mogelijk?

Er zijn verschillende gespecialiseerde behandelingen die kunnen helpen:

- Manuele lymfdrainage. Dit is een oppervlakkige zachte massage. Deze stimuleert de afvoer van het lymfevocht.
- Bandageren. Dit is het zwachtelen van de arm in de beginfase van lymfdrainage.
- Oefentherapie en een aangepaste leefwijze.
- Een therapeutische elastische kous. Deze wordt op maat gemaakt. U draagt de armkous nadat het oedeem stabiel is.
- Lymftaping; aanvulling op lymfdrainage. Speciale tape op arm of borstkas die de behandeling onafgebroken door laat gaan.
- Chirurgie.
- Shunts (omleidingen).
- Lymfo liposuctie; wanneer lymfe niet meer indrukbaar is en geen enkele andere behandeling helpt.

Wat kunt u zelf doen om lymfoedeem te voorkomen?

Hieronder staan een aantal aandachtspunten vermeld die helpen om lymfoedeem te voorkomen. Let goed op de signalen van uw lichaam. Voelt u dat uw arm moe wordt? Of krijgt u pijn in uw arm of schouder? Geef uw arm dan rust en leg deze eventueel op een kussen. Als u dit op tijd doet, is de kans groot dat de klachten vanzelf weer verdwijnen.

Voorkom wondjes aan uw hand

Probeer wondjes te voorkomen, ontsmet eventuele wondjes goed met een desinfecterend middel en plak er een pleister op.
Tip: koop enkele flesjes sterilon, betadine of jodiumzalf en bewaar deze op handige plaatsen bijv. de keukenla, badkamer, handtas, etc.

- Draag handschoenen bij bijvoorbeeld tuinieren en huishoudelijk werk.
- Vet de huid regelmatig in, om kloofjes en kapotte nagelriemen te voorkomen.
- Zorg voor schone nagels en handen.
- Krab puistjes en insectenbeten niet open.
- Gebruik bij het ontharen een crème, geen mesje.
- Wees voorzichtig met prikken, snijden en branden.
- Neem bij kneuzingen, verstuikingen of ontstekingen contact op met de huisarts.

Voorkom overbelasting van de arm

- Bouw activiteiten/werkzaamheden rustig op
- Til niet te zwaar en ga niet intensief sporten.
- Verdeel lichamelijk werk zoveel mogelijk over de dag.

Beweging

- Zoek een evenwicht tussen rust en inspanning.
- Probeer de arm niet teveel te ontzien. Normaal bewegen en licht sporten is prima.
- Bewegen moet niet leiden tot vermoeidheid of pijn in uw arm of schouder of zwelling van uw hand of arm

Vermijd extreme warmte en koude

- Pas op met heet douchen, baden, sauna bezoek en langdurig zonnebaden.
- Gebruik bij huishoudelijk werk niet te heet water.
- Wees voorzichtig met stoom (aardappelen afgieten enz.).
- Gebruik geen kruik, ‘kersenpit’, rode lamp of warme pakkingen op uw arm of schouder.
- Span u bij warm weer niet teveel in, neem pauzes en doe af en toe arm- en schouderoefeningen.

Vermijd druk op de arm en schouder

- Draag een goed passende bh met brede banden.
- Draag geen knellende kleding, sieraden of mouwophouders.
- Koop geen zware prothese. Kies eventueel voor een lichtgewicht exemplaar of voor een contactprothese. Deze wordt op de huid geplakt en ‘hangt’ dus minder aan de schouder. Deze prothese is niet geschikt als u pas bestraald bent.
- Hang geen tas over uw schouder.

Bloeddruk meten, bloedprikken en aanleggen van een infuus

- Er wordt wel gezegd dat bloeddruk meten, bloedprikken of een infuus aanleggen, niet mag aan de arm van de geopereerde zijde. Uit onderzoek is echter gebleken dat deze handelingen geen verschil maken bij het ontstaan van lymfoedeem. In principe wordt voor deze handelingen gekozen voor de niet geopereerde zijde. Maar wanneer dit niet mogelijk is, dan kan de handeling veilig aan de geopereerde zijde worden uitgevoerd.
- Heeft u al last van lymfoedeem? Laat dan geen bloeddruk meten, bloedprikken of infuus aanleggen aan de aangedane zijde.

Vragen

Neem dan contact op met het Borstcentrum, telefoonnummer (073) 553 82 25. Bereikbaar op werkdagen van 8.30 tot 17.00 uur.

Betrokken afdelingen

Oncologisch Centrum (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/oncologisch-centrum)

Borstcentrum (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/borstcentrum)

Code ONC-228

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis