

Verwijderen van de okselklier en lymfoedeem

Okselklierdissectie



Ommelander Ziekenhuis
Groningen

Inleiding

Uw behandelend arts heeft u verteld dat u bij een operatie aan uw borst vanwege een tumor een zogenaamd okselklierdissectie krijgt. Borstkanker kan uitzaaien via de bloedbaan naar andere delen van het lichaam maar ook via de lymfebanen naar de lymfeklieren. Het is belangrijk om te weten of er lymfeklieruitzaaiingen zijn. De aanwezigheid van deze uitzaaiingen zal namelijk van invloed zijn op het verdere verloop van het ziekteproces én op het advies voor aanvullende therapie.

Als er lymfeklieren in de oksel kunnen worden gevoeld, kan onder geleide van echografie een stukje weefsel (= biopsie) uit de lymfeklieren van de oksel worden weggenomen. Als bij het onderzoek van dit weefsel kwaadaardige cellen worden gevonden, is aangetoond dat er uitzaaiingen in de lymfeklier zijn. Dat is eveneens het geval als bij het onderzoek van de sentinel node (= poortwachtersklier) kwaadaardige cellen zijn gevonden. De arts zal dan de behandeling daarop aanpassen. Zo zal hij tijdens de borstoperatie de okselklieren aan de geopereerde zijde verwijderen. Men spreekt dan van een okselklierdissectie.

Na een okselklierdissectie treedt soms een van de volgende bijverschijnselen op:

- **een dof en pijnlijk gevoel aan de wond of aan de achterzijde en/of binnenzijde van de bovenarm**

Dit komt doordat tijdens de operatie een bepaalde zenuw is doorgesneden. Het dove gevoel is vaak blijvend. De pijn verdwijnt na verloop van tijd bij circa de helft van de vrouwen. Een deel van de vrouwen houdt last van zenuwpijn;

- **dik worden van de arm**

Ook de flank en de borst kunnen verdikt zijn. Dit noemt men ook wel lymfoedeem. Deze bijwerking treedt op, doordat na het verwijderen van de lymfeklier het lymfevocht minder goed kan worden afgevoerd en het vocht zich dus ophoopt in de arm. Door de huidige operatietechnieken is de kans op lymfoedeem kleiner dan vroeger. Bij vrouwen die op de oksel bestraald worden, is de kans op lymfoedeem groter. Lymfoedeem kan zeer hinderlijk zijn. Het is van belang om aandacht te besteden aan het voorkómen van lymfoedeem, omdat de kans op het ontstaan van lymfoedeem ook jaren na de operatie nog aanwezig is. Daarnaast is het zo dat lymfoedeem niet vanzelf weer verdwijnt.

In het vervolg van deze folder kunt u lezen wat lymfoedeem is en wat u zelf kunt doen om lymfoedeem te voorkomen. Ook wordt beschreven wat u het beste kunt doen als u tekenen van beginnend lymfoedeem herkent.

We raden u aan deze informatie ter harte te nemen.

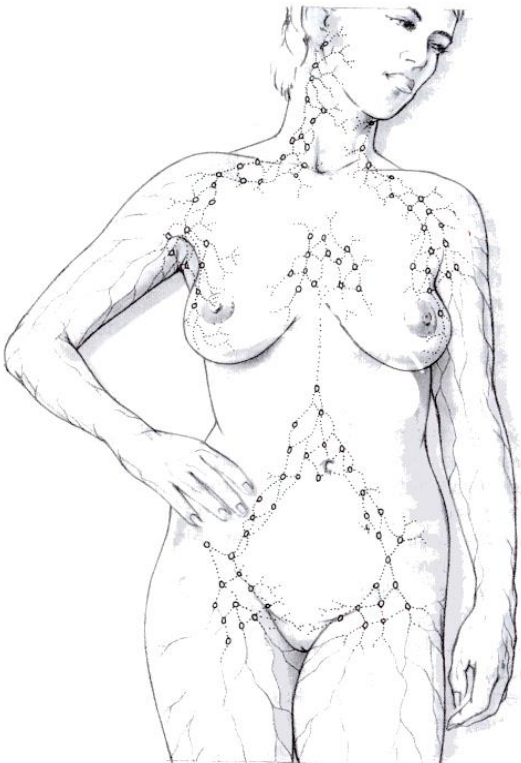
Voorzorgsmaatregelen

Als u voorafgaand aan de operatie de verpleegkundig specialisten Mamma bezoekt, zal deze aan beide armen op vier verschillende plaatsen een armmeting uitvoeren.

Deze armmeting is bedoeld als een beginmeting. Er kan zo een vergelijking gemaakt worden tussen de armomvang rechts en links.

Bij ontslag uit het Ommelander Ziekenhuis Groningen krijgt u een verwijzing mee naar een fysiotherapiepraktijk in uw omgeving. Bij een bezoek aan deze praktijk beoordeelt een oedeemfysiotherapeut uw schouderfunctie en eventuele verschijnselen van lymfoedeem. Deze therapeut herhaalt de armmeting. Zo kan een vergelijking worden gemaakt tussen de armomvang vóór en na de operatie. Als het nodig is, volgt daarna behandeling door de oedeemfysiotherapeut of u krijgt gerichte adviezen voor thuis.

Wat is lymfoedeem en hoe ontstaat het?



Het Lymfestelsel

Lymfoedeem is een abnormale ophoping van eiwitten en vocht in het lichaamsweefsel als gevolg van een verstoord evenwicht tussen aan- en afvoer van vocht. De klachten die kunnen ontstaan bij lymfoedeem zijn: vermoeid en zwaar gevoel van de arm, pijn, zwelling, beperking in bewegingen en/of beperkingen in het dagelijks functioneren.

Om problemen te voorkomen is het daarom goed om te zorgen dat:

- er niet te veel lymfevocht ontstaat in de vaten van de arm;
- het lymfevocht goed blijft stromen door het lichaam.

Door zware belasting, door invloeden van buitenaf of als er een infectie optreedt, wordt er extra vocht aangemaakt.

Probeer daarom de arm niet te zwaar te belasten, wees voorzichtig met warmte en koude en ontsmet wondjes aan de arm of hand direct.

Het is echter wel belangrijk om te blijven bewegen. Angstvallig de arm ontzien is niet gunstig; dit kan ook schouderklachten veroorzaken.

Oefenen en zorgen voor normale lichaamsbeweging is juist goed, mits u niets forceert. Het lymfevocht zal door de beweging van de spieren doorstromen in het lichaam en beter worden afgevoerd.

Ook is het verstandig om af en toe de arm wat hoger te leggen of bijvoorbeeld bij lang staan de hand niet te lang achtereen naar beneden te laten hangen, maar in de jaszak te steken.

Basisadviezen

- Als u ligt of zit, leg dan uw arm en hand wat hoger. Gebruikt u hiervoor een extra kussen.
- Laat aan de arm van de geopereerde zijde géén bloeddruk meten; géén bloed afnemen en géén infuus aanleggen.

Uitgangspunten bij het oefenen

- Adem tijdens de oefeningen goed door, houd uw adem niet vast.
- Houd uw rug recht tijdens de oefeningen, strek u zelf uit.
- Zorg ervoor dat u de arm/schouder niet overmatig belast.
- Breng of houd de arm niet hoger dan de schoudergordel. Een 'rek' gevoel bij de oefeningen is geen probleem, maar voorkom dat dit pijnlijk wordt. Elke 'rek' kunt u vier á vijf tellen vasthouden, terwijl u rustig doorademt.

Let op dat u tijdens de oefeningen niet met de armen gaat 'veren'.

De fysiotherapeut of de verpleegkundig specialist/ consulent Oncologie & Mammacare zal u de eerste keer uitleggen wat dat is.

Ook na afloop van het oefenen mag u geen pijn hebben. Is dit wel het geval, oefent u dan de volgende keer minder intensief.

U kunt doorgaan met de oefeningen tot u met de arm/schouder de beweeglijkheid van voor de operatie weer heeft bereikt. Bij het uitvoeren dan de oefeningen krijgt u begeleiding van een fysiotherapeut of verpleegkundige.

Basisoefeningen

Wij adviseren u om de tweede dag na de operatie te beginnen met onderstaande oefeningen. Probeer u ze twee á drie keer per dag op rustige wijze uit te voeren:

- buig en strek de vingers (vijftien keer);
- beweeg uw hand vanuit de pols op en neer (vijftien keer);
- buig en strek de elleboog (vijftien keer).

Deze adviezen en oefeningen blijven belangrijk.

Een week na de operatie kunt u beginnen met aanvullende oefeningen.

Aanvullende oefeningen

De aanvullende oefeningen hebben twee doelen:

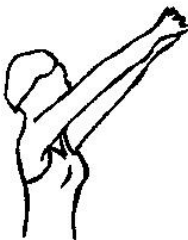
- de beweeglijkheid van de schouder bevorderen;
- de kans op het ontstaan van lymfoedeem verkleinen.

Het is belangrijk dat u de oefeningen in ieder geval dagelijks **drie tot vier keer** doet, totdat u uw arm weer kunt bewegen zoals voor de operatie. Ook daarna kunt u ze blijven doen, zodra u merkt dat het nodig is.

U hoeft niet bang te zijn dat door de oefeningen de wond opengaat of de hechtingen loslaten. Zolang u maar binnen de pijngrens blijft.

De fysiotherapeut zal bovenstaande oefeningen met u doornemen. Als u er niet zeker van bent of u de oefeningen goed uitvoert, of als u vragen heeft over de oefeningen, vraagt u dan gerust advies aan de fysiotherapeut.

U kunt de meeste van de volgende oefeningen zowel stand als liggend uitvoeren!



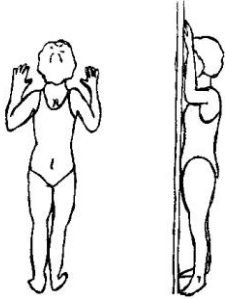
Oefening 1

Vouw uw handen of pak uw pols vast en breng de armen gestrekt omhoog, als dit mogelijk is. (Forceer niet). Laat ze daarna weer zakken. Herhaal dit vijf tot tien keer.



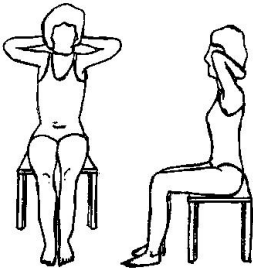
Oefening 2

Vouw de handen achter de rug tegen elkaar of vouw ze achter de rug in elkaar. Breng daarna de armen gestrekt naar boven en weer terug. Herhaal dit vijf tot tien keer.



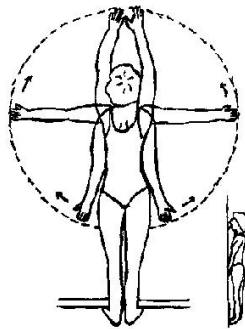
Oefening 3

Ga met uw gezicht naar de muur staan, met de tenen ongeveer tegen de muur. 'Kruip' met de beide handen langs de muur naar boven en weer terug. Herhaal dit vijf tot tien keer.



Oefening 4

Leg uw handen losjes achter in de nek. Houdt de ellebogen eerst ontspannen naar voren en breng ze daarna naar achteren en weer terug naar voren. Herhaal dit vijf tot tien keer.



Oefening 5

Ga met uw buik tegen de muur staan en beweeg beide armen zijwaarts omhoog, alsof u cirkels op de muur tekent. Breng de armen weer terug. Herhaal dit vijf tot tien keer.

Leefregels voor thuis

Hierna staan een aantal aandachtspunten vermeld. U hoeft de lijst niet als een opsomming van 'verboden en geboden' op te vatten.

Wees attent op de signalen van uw lichaam. Als u voelt dat uw arm moe wordt of als u pijn in de arm of schouder krijgt, geef de arm dan rust (eventueel op een kussen leggen). Als u dit tijdig doet, is de kans groot dat de klachten vanzelf verdwijnen.

Voorkom wondjes en infecties aan arm en hand

- Probeer wondjes te voorkomen, ontsmet eventuele wondjes goed met een desinfecterend middel en doe er een pleister op.
Tip: koop enkele flesjes Sterilon en bewaar deze op handige plaatsen in bijvoorbeeld een keukenla, een jaszak en uw handtas.
- Draag handschoenen bij ruwe karweitjes, zoals tuinieren en vuil huishoudelijk werk.
- Vet ruwe huid regelmatig in om kloofjes te voorkomen.
- Zorg voor schone nagels en handen.
- Laat bij bloedprikken en bloeddruk meten liever niet de geopereerde arm gebruiken, tenzij het niet anders kan.
- krab puistjes en insectenbeten niet open.
- Gebruik bij ontharen een crème (geen mesje).
- Let er goed op dat u zich niet prikt, snijdt of brandt.
- Neem bij kneuzingen, verstuikingen of ontstekingen contact op met uw arts.
- Wees alert op wondroos (= Erysipelas): u herkent dit aan het vurig, rood en warm zijn van de huid en hoge koorts. Bij wondroos is er sprake van een ontsteking van de huid en moet u direct contact opnemen met de huisarts.

Voorkom overbelasting van de arm door de activiteiten / werkzaamheden weer rustig op te bouwen

- Las pauzes in bij handwerken, musiceren, sporten, computerwerk enz.
- Vermijd zwaar tillen en intensief sporten, bouw rustig op.
- Verdeel lichamelijk werk zoveel mogelijk over de dag.
- Zorg voor een goede hygiëne van de huid.
- Gebruik geen cosmetica en huidverzorgingscrèmes, waarop de huid mogelijk allergisch reageert.

Beweging

- Zoek een goed evenwicht tussen rust en inspanning.
- Probeer de arm niet teveel te ontzien: normaal bewegen en licht sporten is prima.
- Bewegen moet echter niet leiden tot vermoeidheid, zwelling of pijn in de arm/schouder.

Vermijd extreme warmte en koude

- Pas op met heet douchen, baden, saunabezoek en met langdurig zonnebaden.
- Gebruik bij huishoudelijk werk niet te heet water.
- Wees voorzichtig met stoom (aardappels afgieten enz.).
- Gebruik geen kruiken, 'kersenpit', rode lamp of warme pakkingen op uw arm of schouder.
- Span u bij warm weer niet overmatig in en las pauzes in.

Deze leefregels zijn geen standaardregels, maar zijn vooral bedoeld om u enig houvast te geven. Welke problemen voorkomen en welke oplossingen er voor zijn, zult u veelal zelf moeten ontdekken. Deze leefregels kunnen u daarbij mogelijk enige houvast bieden.

Vermijd druk op de schouder en arm

- Laat geen bloeddruk meten aan de arm van de geopereerde zijde.
- Draag een goed passende beha. Er zijn speciale beha's te koop met brede banden en een brede elastische onderrand. Ook zijn er losse schouderstukjes voor onder de bandjes verkrijgbaar (eventueel kan een schoudevulling gebruikt worden). De beha mag ook niet te strak zitten onder de armen in de oksel.
- Draag geen knellende kleding, sieraden of 'mouwophouders'.
- Schaf pas een definitieve prothese aan als de wond genezen is. Dit is in het algemeen vier tot zes weken na de operatie.
- Koop geen zware prothese, kies eventueel voor een lichtgewicht exemplaar.

U kunt over de keuze van prothese, beha's en (bad)kleding uitgebreid advies krijgen in speciaalzaken met deskundig personeel. Adressen zijn verkrijgbaar bij de verpleegkundig specialisten Mamma. Op www.borstkanker.nl vindt u ook diverse voorlichtingsfilmpjes.

Vliegreizen:

Tijdens langdurige vliegreizen hebben veel mensen wat dikkere handen of voeten vanwege het drukverschil; neem tijdens de reis wat beweging en doe ook af en toe uw oefeningen. Overleg eventueel tevoren met de verpleegkundig specialisten Mamma over het zo nodig tijdelijk aanmeten van een elastische kous voor de arm.

Wat te doen als u toch klachten krijgt?

Alle leefregels ten spijt kan er toch lymfoedeem ontstaan. Waarom de een het wel krijgt en de ander niet, is niet duidelijk.

De symptomen die zich kunnen voordoen in arm, hand, oksel, borst of rug, zijn:

- zwelling;
- een zwaar gespannen of moe gevoel, slapend gevoel of jeuk;
- functieverlies of bewegingsbeperking;

- pijn en/of tintelingen;
- aangedane gedeelte van de huid is vaak warmer, maar niet altijd rood, aanvankelijk juist bleek;
- gewrichtsklachten met name in de schouder;
- ontsteking, waaronder wondroos;
- verdikking van de huidplooien;
- verharding van de huid.

Als u (een van) deze symptomen opmerkt, kunt u eerst proberen de arm rust te geven en hoger te leggen. Als de klachten de volgende dagen niet verminderd zijn, neemt u dan contact op met de huisarts, uw behandelend chirurg of de verpleegkundig specialisten Mamma.

Bij een infectie aan de arm en in het algemeen als de arm dik, rood en/of warm wordt, neemt u dan wel meteen contact op met uw huisarts. Het is mogelijk dat u hierbij ook een griepgevoel krijgt, hetgeen kan wijzen op 'wondroos'. De huisarts zal u antibiotica voorschrijven. Hoe eerder maatregelen worden genomen, hoe groter de kans is dat het lymfoedeem kan worden verholpen.

Behandeling van lymfoedeem

Als er sprake is van lymfoedeem zijn er diverse behandelmogelijkheden, die vaak in combinatie met elkaar gebruikt worden.

Oedeemtherapie

Dit is een speciale massage, waarbij met bepaalde handbewegingen de afvoer van de lymfe in een bepaalde richting wordt 'gestuurd'. Deze behandeling, waarbij er geen druk op de lymfe wordt uitgeoefend, stimuleert de nog werkende lymfevaten.

De volgende behandelmogelijkheden zijn allemaal gericht op een grotere druk op de lymfe, zodat dit beter afgevoerd wordt.

Medische taping

De oedeemtherapeut past soms medische taping toe. Deze behandeling bestaat uit het op een speciale manier plakken van pleisterachtig materiaal/tape in lange repen langs de lymfebanen. Dit bevordert de doorstroming van het lymfevocht.

Ambulante compressietherapie

Hierbij worden volgens een speciale techniek korte rekverbanden of elastische verbanden aangelegd. Dit dient om het oedeem te verminderen en nieuwe oedeemvorming tegen te gaan.

Pressotherapie

Hierbij wordt een manchet rondom de arm op een speciale manier opgepompt, zodat een stuwende drukgolf ontstaat. Deze masseert het lymfevocht als het ware omhoog in de richting van de oksel of de lies, waarna het via arm of been afgevoerd kan worden.

Elastische kousen

In veel gevallen is na de behandeling het dragen van een steunkous vereist, om het bereikte resultaat te behouden. Afhankelijk van uw situatie is dit de hele dag nodig of alleen bij bepaalde werkzaamheden.

Fysiotherapie

Vanwege bestraling, operatie en lymfoedeem is de schouder-functie nogal eens verstoord. Deze verminderde spierbeweging verhindert een goede afvoer van het lymfevocht. De fysiotherapeut kan u bepaalde oefeningen leren om de schouder- en armfunctie te herstellen.

Vergoedingen

Het is verstandig om tijdig contact op te nemen met uw ziektekostenverzekering, om na te vragen of een bepaalde behandeling of aanschaf zal worden vergoed.

Vragen?

Als u vragen heeft kunt u die altijd stellen aan uw behandelend arts. Ook kunt u voor vragen terecht bij één van de verpleegkundig specialisten Mamma. De verpleegkundig specialisten Mamma zijn aanspreekpunt voor alle vragen tijdens het hele behandeltraject voor borstkanker: Telefoon 088 – 066 1000 of email mammacare@ozg.nl.

Meer informatie kunt u ook vinden op de website van:

- Borstkanker Vereniging Nederland, www.borstkanker.nl
- Nederlandse Vereniging voor Fysiotherapie binnen de Lymfologie, www.nvfl.nl



**Samen.
De beste zorg.
Dichtbij.**

ommelanderziekenhuis.nl

T 088 - 066 1000

OZG (04-18) ONC 026