

## Even voorstellen.....



Ik ben Suzan Jansen en ik ben oedeemfysiotherapeut binnen Fysiotherapie Daalmeer.

Sinds 2005 werk ik in de praktijk. Eerst als algemeen fysiotherapeut en een jaar later ben ik gestart met de opleiding tot oedeemtherapeut.

Naast oedeemtherapie ben ik me ook verder gaan specialiseren in het behandelen van oncologische cliënten. Zo heb ik een oefengroep opgericht speciaal voor mensen die sterker willen worden tijdens of na de behandeling van kanker. (Zie hiervoor de folder "oncologische revalidatie")

Door beide specialisaties te combineren kan ik op meerdere vlakken hulp bieden aan de (oncologische) patiënt.

Wanneer mensen voor het eerst binnenkomen beginnen we met een uitgebreide intake. Zo kan ik goed vaststellen wat het probleem is en waar ik hulp kan bieden. Vervolgens stel ik een behandelplan op wat we samen bespreken. Een belangrijk deel van de behandeling is het informeren van mensen en het aanleren van zelfmanagement. Het doel hiervan is dat mensen zelfstandig hun oedeem onder controle kunnen houden en niet afhankelijk worden van een therapeut.

Verder vind ik het belangrijk dat mensen een eigen inbreng hebben bij de invulling van de behandeling. Zij zijn uiteindelijk degene die de behandeling moeten ondergaan. Samen gaan we aan de slag om er voor te zorgen dat het oedeem vermindert en zo min mogelijk beperkingen geeft tijdens het dagelijks leven.

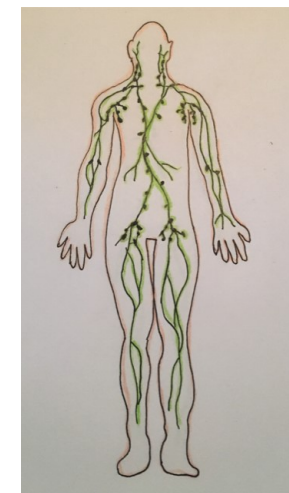
## Praktijkgegevens :

De maatschap fysiotherapie Daalmeer is een onderdeel van het gezondheidscentrum Daalmeer. De volgende fysiotherapeuten zijn er werkzaam:

- **Cees Damiaans**, (Sport)Fysiotherapeut,
- **Jolanda v.d. Peet**, Fysiotherapeute, Manueel therapeute, tevens gespecialiseerd in Bekken- en Bekkenbodempromblematiek, Dry Needling en behandeling van myofasciale triggerpoints, junior echografist
- **Gerard Vierbergen**, Psychosomatisch werkend Fysiotherapeut en behandeling van myofasciale triggerpoints
- **Erik v.d. Steen**, Fysiotherapeut, Manueel therapeut, McKenzie therapeut en Handtherapeut.
- **Suzan Jansen- Mostert**, Fysiotherapeute, Oedeemtherapeute, oncologie fysiotherapie
- **David Timmermans**, Fysiotherapeut en behandeling van claudicatioklachten via het claudicationet, Dry Needling
- **Merel Duijn**, Fysiotherapeute, begeleiding COPD
- **Marlies Roskam**, Fysiotherapeute en Handtherapeute.
- **Kirsten Oerleman**, Fysiotherapeute



## Informatiebrochure Oedeemtherapie



**Johanna Naberstraat 45**

**1827 LB Alkmaar**

**tel 072-5621477**

**[www.fysiotherapiedaalmeer.nl](http://www.fysiotherapiedaalmeer.nl)**

**Aangesloten bij:**



## Wat is oedeem?

Oedeem is een vochtophoping in het lichaam. Oedeem kan verschillende oorzaken hebben. De volgende vormen komen we hier in de praktijk vaak tegen:

**Veneus oedeem**, hierbij wordt de vochtophoping veroorzaakt door een verminderde werking van de bloedvaten. Vaak door defecte kleppen in de aderen. Dit uit zich met name in de onderbenen en voeten. Deze zwellen in de loop van de dag op en dit geeft vaak een vermoeid en zwaar gevoel.

**Post-operatief en traumatisch oedeem**, dit is zwelling dat ontstaat na een operatie (bijvoorbeeld na een totale knieprothese) of een zware kneuzing van het weefsel. Het vocht zit vaak lokaal rondom het aangedane gebied, maar kan zich ook uitbreiden in het gehele lichaamsdeel.

**Lipoedeem** is een woekering van vetcellen. Deze vetcellen trekken vocht aan, waardoor lipoedeem vaak gepaard gaat met lymfoedeem. Kenmerkend voor lipoedeem is dat de zwelling met name rond de heupen en in de benen zit. De enkels en voeten zijn vaak slank.

**Lymfoedeem** wordt veroorzaakt door een afwijking of beschadiging van het lymfestelsel. Dit kan aangeboren zijn of zich op latere leeftijd uiten. In de praktijk zie ik met name mensen met lymfoedeem ten gevolge van kanker of de behandeling hiervan.

## Lymfoedeem en kanker

Lymfoedeem kan een vervelend bijverschijnsel zijn van (de behandeling van) kanker. Als een tumor cellen loslaat komen deze cellen als eerste in de lymfklieren terecht.

Vaak controleren chirurgen tijdens- of na het weghalen van een tumor of er kankercellen aanwezig zijn in de lymfklieren. Indien er kankercellen worden aangetroffen worden één of meerdere lymfklieren preventief verwijderd in een bepaald gebied. Dit gebeurt vaak in de oksel (o.a. bij borstkanker, melanoom) of in de lies (o.a. bij prostaatkanker, gynaecologische kanker, melanoom). Het gevolg is een beschadigd lymfestelsel waardoor er oedeem kan ontstaan.

Ook bestraling en chemotherapie doen de kans op lymfoedeem toenemen. Door bestraling beschadigd en verstrakt het weefsel, waardoor de lymfstromen kan stagneren

## Hoe herken ik lymfoedeem?

Meestal begint oedeem met een toename van spanning op de huid, een strak gevoel. Het lichaamsdeel voelt zwaar en vermoeid aan en kan ook pijnlijk zijn. Vaak neemt het betreffende gebied in omvang toe, dit hoeft echter niet.

Verdere symptomen kunnen zijn :

- Er blijven kuiltjes in de huid staan nadat er druk op heeft gestaan ("pitting")
- Sieraden passen niet meer
- Kledingstukken knellen
- Verandering van de huid
- Tintelingen

In sommige gevallen zijn alle symptomen van lymfoedeem aanwezig, maar is het betreffende gebied niet dikker. In dat geval spreken we van latent aanwezig lymfoedeem.

## Oedeem.... wat nu?

Er zijn verschillende behandelmogelijkheden om de zwelling te verminderen. Afhankelijk van de vorm en mate van oedeem pas ik tijdens de oedeemtherapie de volgende technieken toe:

### Manuele lymfedrainage

Dit is een specifieke massagetechniek waarbij de gezonde lymfevaten en lymfklieren gestimuleerd worden om harder te werken om zo het te veel aan vocht uit het aangedane gebied af te voeren.

### Compressietherapie

Door het betreffende lichaamsdeel in te zwachten ontstaat er druk op het lymfestelsel. Door deze druk kunnen de lymfevaten in dat gebied beter pompen en neemt de zwelling vaak snel af. Vervolgens worden er vaak therapeutische elastische kousen aangemeten (TEK) zodat het vocht geen kans krijgt om terug te komen.

### Lymftaping

Deze specifieke tapetechniek zorgt ervoor dat de huid gelift wordt waardoor het vocht beter kan wegstromen.

### Oefentherapie

Het aanspannen van spieren stimuleert het pompen van de lymfevaten. Hierdoor neemt het oedeem af. Ook zorgt oefentherapie voor een betere functie en belastbaarheid van de ledemaat. De oefeningen kunnen individueel gedaan worden maar er is ook een mogelijkheid om dit in de groepsverband te doen. Binnen de praktijk is er een oefengroep speciaal voor (ex)kankerpatiënten met als doel om fit te blijven tijdens en na de kankerbehandelingen (zie hiervoor de folder "Oncologische revalidatie").

### Ademtherapie

Ademhalingsoefeningen stimuleren de lymfklieren (m.n. in de buikholte) om het vocht beter af te voeren.

Naast de toegepaste behandeltechnieken speelt zelfmanagement een belangrijke rol bij het verminderen van oedeem. Tijdens de behandeling krijgt u uitgebreide voorlichting en worden er zelfmassage- en/of tapetechnieken aangeleerd zodat u zelf het oedeem zo veel mogelijk kunt beperken.