

## Oedeemfysiotherapie

### Oedeem

Oedeem is een vochtopeenhoping in een deel van het lichaam. Dit uit zich in een gevoel van zwaarte, spanning of stuwning van de huid, een pijnlijk of tintelend gevoel en toename van de omvang van het lichaamsdeel. Er zijn verschillende soorten oedeem. Een bekend oedeem is het verschijnsel van dikker wordende voeten en enkels na een warme dag. Er kan een kuiltje in worden gedrukt ('pitting oedeem'). Na een nacht rust zijn de voeten weer slank. Lymfoedeem is een speciale vorm van oedeem en kan overal in het lichaam optreden. Vaak komt het in de armen of de benen voor. Er is moeilijker een kuiltje in te drukken en het vocht verdwijnt niet of nauwelijks na een nachtje slapen.

### Lymfoedeem

Lymfoedeem is een vochtophoping ten gevolge van een onvoldoende functionerend, of een defect lymfsysteem. Dit kan het gevolg zijn van een operatie waarbij lymfklieren zijn weggenomen, of door bestraling. Dit wordt secundair lymfoedeem genoemd. Ook kan het defect aangeboren zijn; dan wordt het primair lymfoedeem genoemd.

### Oedeemfysiotherapie

De behandeling door een oedeemfysiotherapeut kan bestaan uit: Compressietherapie (bandageren en toewerken naar het aanmeten van een elastische kous), Manuele lymfdrainage, Oefentherapie (gericht op het behoud van functie van het bewegingsapparaat), Ademtherapie, Voorlichting, Lymftaping en Aanleren van zelfmanagement (zelfmassage, zelfbandageren, oefentherapie etc.).