



Wat is lymfe en wat houdt het lymfestelsel in?

Net als de bloedbaan waarin bloed circuleert, heeft het lichaam een lymfestelsel waar lymfe doorheen stroomt. Het lymfestelsel ziet er vergelijkbaar uit met het stelsel voor de bloedsomloop. In tegenstelling tot de bloedcirculatie is het lymfestelsel alleen een afvoerend systeem. Lymfe bevat ongeveer dezelfde bestanddelen als bloedplasma maar heeft een hogere concentratie eiwitten. Als lichaamsarbeid wordt geleverd, neemt de concentratie eiwitten in het weefsel verder toe.

Wat zijn lymfknoten en lymfklieren?

Op het kruispunt van grote lymfvaten bevinden zich lymfknoten. De lymfknoten liggen dichtbij organen en worden ook wel klieren genoemd. De klieren filteren de lymfe en halen er lichaamsvreemde stoffen uit (bacteriën, kankercellen, celresten, etc.). Deze lichaamsvreemde stoffen komen in de bloedbaan terecht doordat het lymfestelsel en de bloedbaan met elkaar in contact staan. Via de bloedbaan worden de lichaamsvreemde stoffen uitgescheiden door het lichaam. In de lymfklieren worden witte bloedcellen gemaakt die een belangrijke rol spelen in het afweersysteem van het lichaam.

Wat is oedeem?

Oedeem is een abnormale ophoping van vocht in het weefsel als gevolg van een verstoord evenwicht tussen aanvoer en afvoer van vocht. Er zijn verschillende vormen van oedeem, afhankelijk van de oorzaak.

Enkele veel voorkomende vormen van oedeem zijn:

- Lymfoedeem (nadat lymfklieren verwijderd zijn door een operatie of als complicatie van bestraling)
- veneus oedeem (als vervolg van trombose of operatie van bloedvaten)
- traumatisch oedeem (na een ongeval)
- primair lymfoedeem
- lipoedeem
- oedeem na oncologische ingrepen
- secundair oedeem na andere operaties
- tertiair na bestralingen of chemokuur of medicijnen

Welke therapiemogelijkheden zijn er?

De therapie bestaat uit een combinatie van verschillende behandelmogelijkheden:

- *Compressietherapie*

Door middel van het aanleggen van bandages wordt van buiten af een continue druk aangebracht die het uittreden van vocht tegengaat en de afvoer van lymfe ondersteunt. De bandages worden

aangelegd als er nog geen stabiele situatie in de waterhuishouding is bereikt. Wanneer de omvang van de arm of het been stabiel is, kan een therapeutische elastische kous worden aangemeten. Ook kan er gebruik gemaakt worden van compressietherapie met behulp van de lymfapress.

- Oefentherapie

Een belangrijk component van de afvoer is de "spierpomp". Tijdens het aanspannen van de spieren (vooral in de benen) worden de aders en lymfebanen even dicht gedrukt en worden het bloed en lymfe omhoog gestuwd. Doordat in de aders en lymfebanen klepjes aanwezig zijn, kan het bloed en vocht alleen maar naar boven richting het hart gaan.

- Manuele lymfedrainage

Manuele lymfedrainage is een specifieke massagetechniek die gericht is op verhoging van de transportcapaciteit van het lymfestelsel. Door gebruik te maken van bepaalde handgrepen kan het vocht verplaatst worden naar gebieden in het lichaam waar het lymfesysteem nog intact is zodat het daar vandaan in de circulatie kan worden opgenomen. Ook zijn er specifieke handgrepen om fibrotische verhardingen in het weefsel los te maken.

(Bron: NVFL, Nederlandse Vereniging voor Fysiotherapie binnen de Lymfologie)