

Manuele Lymfedrainage

bij posttraumatisch arm, pols of hand oedeem

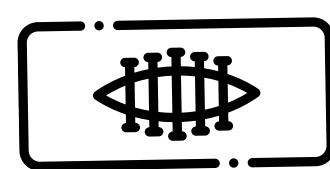
Wat is posttraumatisch oedeem?

Na een ongeval, operatie of letsel kan het lymfestelsel tijdelijk of blijvend beschadigd raken. Het lymfestelsel zorgt normaal gesproken voor het afvoeren van vocht, afvalstoffen en eiwitten uit het weefsel. Wanneer dit systeem niet goed werkt, ontstaat er een ophoping van vocht (oedeem) – dit noemen we lymfoedeem.

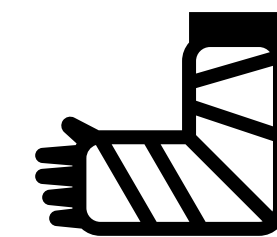
Bij posttraumatisch oedeem is dit oedeem het gevolg van een trauma, zoals:



Een botbreuk of kneuzing

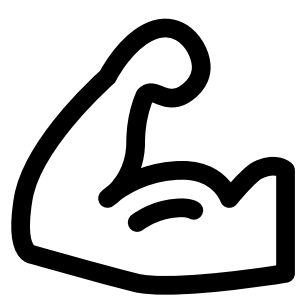


een operatie of wond



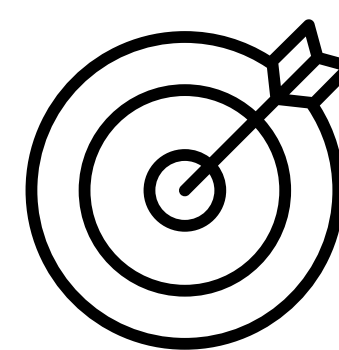
infectie of langdurige immobilisatie

Veel voorkomende klachten



- Zwelling (in arm, been, hand of voet)
- Een zwaar, gespannen of vermoeid gevoel
- Pijn of drukgevoel
- Stijfheid van gewrichten
- Veranderingen in huid (glad, strak of gevoelig)

Doel van de behandeling



- Verminderen van de zwelling
- Verbeteren van de lymfeafvoer
- Herstellen van functie en beweeglijkheid
- Voorkomen van complicaties als infecties of verharding van weefsel

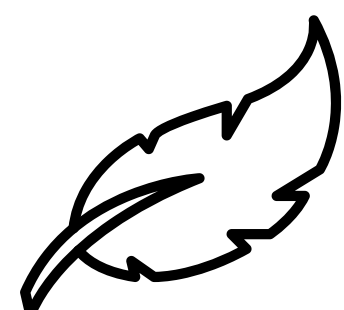
Behandelmethoden:

- Manuele lymfedrainage; Een zachte massagetechniek die de lymfestroom stimuleert
- Compressietherapie
- Oefentherapie; Gerichte bewegingsoefeningen helpen om de spierpomp te activeren, wat de lymfeafvoer ondersteunt.
- Huidverzorging; voorkomen van infecties
- Zelfmanagement en leefstijl
 - Vermijd strakke kleding of sieraden rond het aangedane gebied
 - Houd het been regelmatig omhoog
 - Blijf bewegen, maar vermijd overbelasting
 - Vermijd hitte

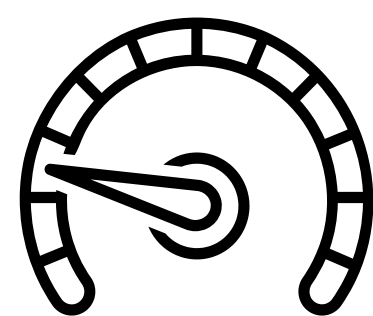
Manuele Lymfedrainage

bij posttraumatisch arm, pols of hand oedeem

Belangrijk bij lymfdrainage:



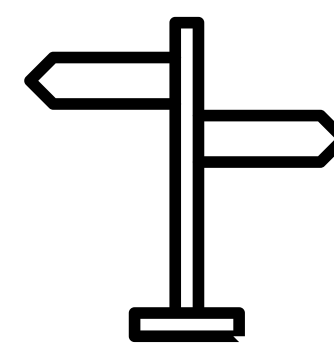
Zachte druk: Alleen de huid mag bewegen, nooit de spieren.



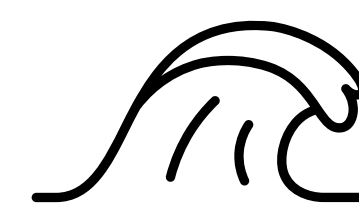
Langzaam ritme: Gemiddeld 8–12 grepen per minuut.



Afvoerrichting: Altijd richting de functionerende lymfeknopen.



Eerst proximale gebieden (hals, oksel, lies) vrijmaken, daarna perifeer.



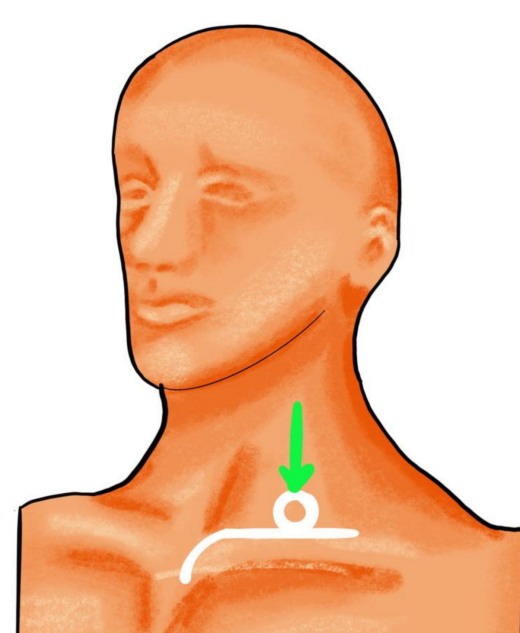
Ritmisch en continu: Altijd vloeiende, herhalende bewegingen.

1

Borst hals overgang

Terminus superficialis

10 rondjes draaien

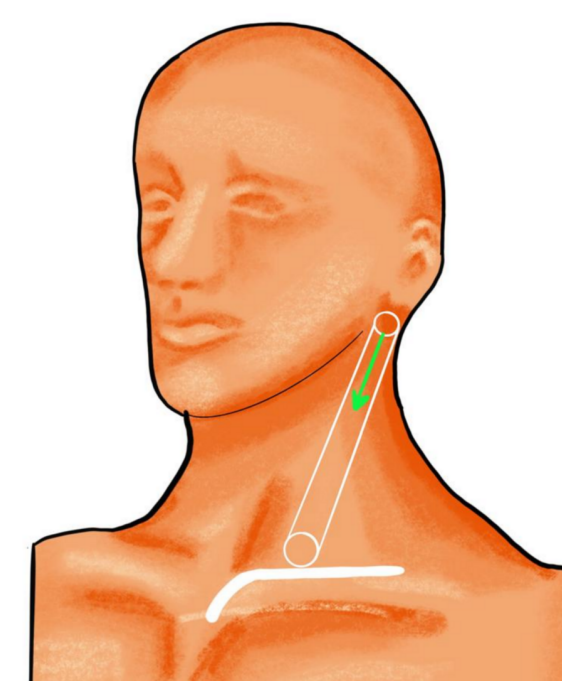


2

Diepe hals regio

Terminus profundus

10 rondjes draaien over het hele verloop van de m. Sternocleidomastoideus

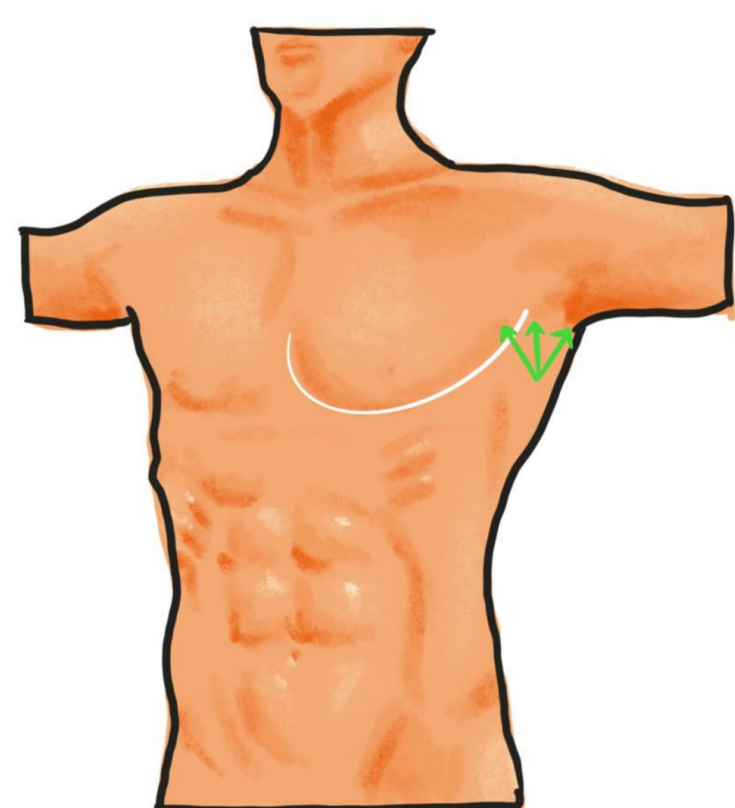


3

Okselregio

Diepere druk genereren; lymfeknopen liggen wat dieper. Schep naar je toe, draai 10 rondjes per locatie

- Aan de buitenkant van de oksel
- Aan de bovenzijde van de oksel
- Aan de binnenzijde van de oksel



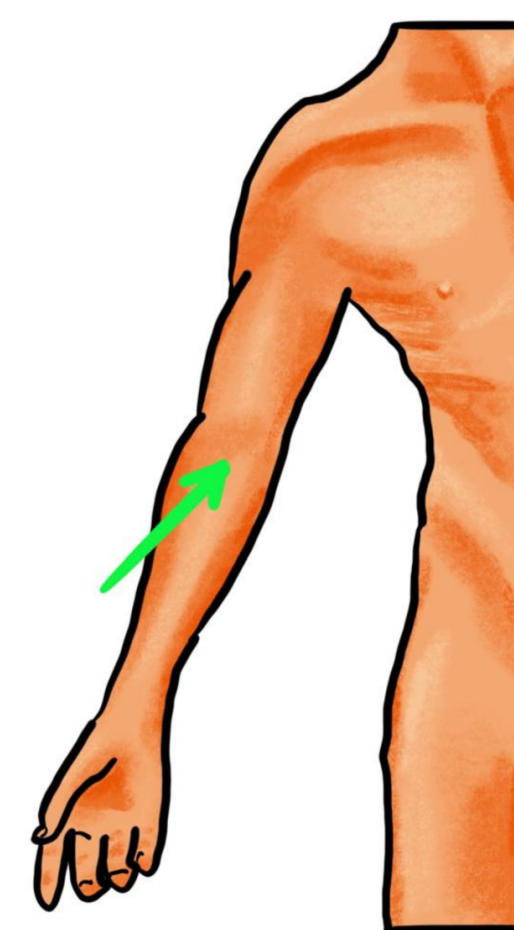
4

Elleboogholte

In de elleboogholte met de vlakke hand staande rondjes draaien, naar boven toe druk genereren.

4b

Bij elleboog oedeem: Rondom het vocht naar de elleboogholte toe masseren.



5

Onderarm

Vanaf de elleboog naar de pols toe, in verschillende banen de arm 'masseren', waarbij je het vocht naar de elleboog toe wilt pompen

6

Pols / hand

- In de handpalm rondjes draaien en masseren
- Gehele hand masseren naar de pols toe