

Manuele Lymfedrainage

bij posttraumatisch knie of enkel 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 knie of enkel oedeem

Belangrijk bij lymfdrainage:



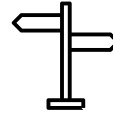
Zachte druk: Alleen de huid mag bewegen, nooit de spieren.



Langzaam ritme: Gemiddeld 8–12 grepen per minuut.



Afvoerrichting: Altijd richting de functionerende lymfeknopen.



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

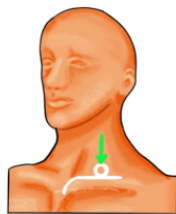


Ritmisch en continu: Altijd vloeiende, herhalende bewegingen.

1

Borst hals overgang Terminus superficialis

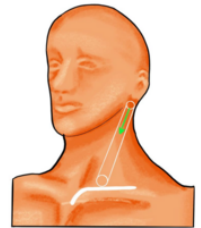
10 rondjes draaien



2

Diepe hals regio Terminus profundus

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



3

Liesregio Inguinale lymfknoop

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

- Aan de buitenkant van de lies
- Aan de bovenzijde van de lies
- Aan de binnenzijde van de lies



4

Knieholte Popliteale lymfeknopen

In de knieholte met twee handen naast elkaar staande rondjes draaien, naar boven toe druk genereren.



4b

Bij knie oedeem: rondom de knie masseren van het vocht naar de knieholte toe

5

Onderbeen / enkel /voet (bij oedeem in de enkel)

- Vanaf de knie naar de enkel toe, in verschillende banen het been 'masseren', waarbij je het vocht naar de knie toe wilt pompen
- Onder de voetzool rondjes draaien
- Gehele voet masseren naar de enkel toe