

### **Wat is oedeem?**

Oedeem is een vocht- en eiwitophoping in een deel van het lichaam dat zich uit in een gevoel van spanning of stuwning van de huid en/of toename van het volume en de omvang van het lichaamsdeel.

### **Wat is veneus oedeem?**

Veneus oedeem kan ontstaan als er schade is aan de bloedvaten, met name de aderen, maar ook na een operatie, een trauma of blessure. Hierdoor kan zacht oedeem ('pitting oedeem') ontstaan waar u putjes in kunt drukken.

### **Wat is lymfoedeem?**

Lymfoedeem is vochtophoping ontstaan door een onvoldoende functionerend of een defect lymfesysteem. Dit kan zijn door een operatie waarbij de lymfklieren zijn weggenomen of door bestraling. Dit is meestal stug oedeem ('non-pitting oedeem') en gaat niet weg bij hoog-leggen van arm of been.

### **Wat is de functie van het lymfestelsel?**

Het lymfestelsel loopt door het hele lichaam en voert onder andere eiwitten, afvalstoffen en vocht af. Het systeem bestaat uit lymfebanen die het vocht transporteren en lymfeknopen die een ontstekingsremmende werking hebben. Het heeft een belangrijke rol in ons afweersysteem.

### **Wat doet de oedeemfysiotherapeut?**

De oedeemfysiotherapeut is speciaal opgeleid voor het behandelen van diverse vormen van oedeem en geeft voorlichting over huidverzorging, preventie en zelfhulp. Hij begeleidt u in het weer opbouwen van uw dagelijkse activiteiten. Hier zijn verschillende methodes voor:

#### **Manuele lymfe drainage**

Dit is een massagetechniek gericht op stimulering van de functie van de niet aangedane lymfevaten en knopen om zo de afvoer van het vocht te bevorderen.

#### **Compressie therapie**

Om de omvang zo snel mogelijk te verminderen kan er worden gebandageerd waarna er een elastische steunkous wordt aangemeten..

#### **Oefentherapie**

In veel gevallen ontstaat er in het operatiegebied een bewegingsbeperking en kan de spierkracht afnemen. Door oefeningen kunt u de functie verbeteren. Actief bewegen is een belangrijke component in de zorg bij oedeem. Uw fysiotherapeut begeleidt u naar een zelfstandig oefenprogramma op maat.

### **Lymfetaping**

Hierbij wordt gebruik gemaakt van een specifieke tape die een liftende werking heeft en zo de afvoer van het lymfevocht bevordert.

### **Wat kunt u doen bij lymfoedeem?**

Lymfoedeem gaan niet vanzelf over, als u denkt dat er bij u een lymfoedeem ontstaat, neem dan contact op met uw huisarts of specialist. In overleg besluit u of verdere behandeling gewenst is.

Uw oedeemfysiotherapeut behandelt niet alleen het lymfoedeem adequaat maar is tevens deskundig op het gebied van houding en bewegen en het verbeteren van uw conditie.

### **Hoe wordt oedeemtherapie vergoed?**

Alle zorgverzekeraars vergoeden onder strikte voorwaarden oedeemfysiotherapie. De eerste 20 behandelingen uit uw aanvullende verzekering en de vervolghandelingen uit uw basisverzekering. De regeling eigen risico is van toepassing.

Een verwijzing van uw huisarts of specialist is noodzakelijk.

### Verbijzonderingen binnen ons team:

- Manuele therapie
- Kinderfysiotherapie
- Orofaciale (kaak) fysiotherapie
- Oncologiefysiotherapie
- Oedeemfysiotherapie
- Bekkenfysiotherapie

### Aandachtsgebieden:

- Sportfysiotherapie
- Medische trainingstherapie
- Spanningsgerelateerde klachten
- Medical Taping
- Bekkenbodemp klachten
- ZwangerFit

### Overige doelgroepen:

- Mensen met overgewicht en/of Diabetes Mellitus 2
- Team5: voor kinderen en jongeren met overgewicht
- Mensen met reumatische klachten
- Mensen met COPD
- Mensen met hartklachten
- ONCONET
- Rug scholing
- FIT5: voor jongeren tussen 10-15 jaar om met plezier te sporten

### Vrije Fitness

### Informatie

Adres:  
Fysiotherapie de Vijfhoek  
GZC Spikvoorde  
M.C. Escherweg 4c  
7425 RJ Deventer

Telefoon:  
0570-657453

E-mail:  
[info@fysiotherapiedevijfhoek.nl](mailto:info@fysiotherapiedevijfhoek.nl)

Theo Ruitenbeek:  
[ruitenbeek@fysiotherapiedevijfhoek.nl](mailto:ruitenbeek@fysiotherapiedevijfhoek.nl)

BIG-nummer: 99034885304

### Privacyregels

De praktijk heeft op haar website een privacyverklaring gepubliceerd.

Versie oktober 2020

# Oedeem fysiotherapie

