



Fysiotherapie

Instructie over oedeem

Inleiding

U hebt klachten over oedeem besproken. Om deze zo veel mogelijk tegen te gaan en in het volg zoveel mogelijk te voorkomen, adviseren wij u het volgende te doen of te laten:

's Nachts:

- Neem 's avonds een lauwe douche, goed afdrogen tussen de tenen om schimmels te voorkomen
- Geen knellend nachtgoed dragen
- Leg de arm of het been altijd iets hoger om de afvoer te bevorderen
- In sommige gevallen is het oedeem beter onder controle te houden door het voor de nacht in te zwachtelen (in overleg met de fysiotherapeut)

Overdag:

- Iedere morgen 5 à 10 minuten oefeningen doen, het liefst met de kous aan. Loop zo min mogelijk zonder kous. Deze oefeningen zijn met u besproken door de fysiotherapeut en geoefend.
- Armen en benen niet te lang laten hangen, langdurig zitten en staan vermijden
- Regelmatig bewegen en/of enige oefeningen doen
- Ruim zittende bovenkleding, geen knellende broekspijpen
- Geen schoenen met te hoge hakken, deze belemmeren een goede afwikkeling van de voet en daarmee de werking van de spierpomp
- Voorkom overbelasting, zwaar werk en bewegingsoefeningen met te grote krachtsinspanning en rekbewegingen
- Vermijd langdurig strijken met een zware strijkbout
- Langdurig breien kan overbelasting van de arm veroorzaken
- Beoefen geen sporten waarbij de kans op blessures groot is
- Draag stevige handschoenen tijdens werkzaamheden in keuken en tuin
- Geen thermale baden of sauna, overmatige warmte vermijden
- Geen zware tassen dragen aan de betreffende arm en schouder

Verder opletten bij:

- Bloeddrukmeting, injecties, bloedprikken, acupunctuur: Laat dit altijd aan de gezonde zijde gebeuren
- Zorg ervoor, dat u altijd een antibiotica-kuur in huis hebt en mee op reis neemt in verband met mogelijke infectie. Want ook al is deze nog zo klein, het kan vervelende gevolgen hebben door het krijgen van Erysipelas of wondroos (een bacteriële infectie gepaard gaande met hoge koorts en algeheel onwel zijn). Hierna kan het lymfoedeem weer verergeren.

Dieet:

- Een goed dieet met uitgebalanceerde eiwitten is altijd goed, indien u zwaarlijvig bent, adviseren wij u om af te vallen, vooral wanneer bij u een borst is verwijderd. Het kan een vatbare factor zijn voor het ontstaan van lymfoedeem.



Vragen

Hebt u na het lezen van deze folder nog vragen of wilt u meer informatie? Bespreek deze dan met uw fysiotherapeut of bel naar de afdeling Fysiotherapie. Wij zijn van maandag tot en met vrijdag van 08.30 - 16.30 uur bereikbaar op telefoonnummer 0543 54 48 85.

Geheimhouding en recht op privacy

Alle medewerkers van ons ziekenhuis, dus ook artsen en verpleegkundigen, hebben een geheimhoudingsplicht. Ook hebt u recht op privacy. Uitgebreide informatie staat in de folder 'De rechten en plichten van de patiënt', verkrijgbaar op de afdeling en bij de patiënteninformatie in de centrale hal. Ook staat de folder op: www.skbwinterswijk.nl

Met dank aan Gelre ziekenhuizen