



Het windelen van de arm bij een lymfoedeem

informatie voor patiënten

INLEIDING	3
WINDELEN BIJ LYMFOEDEEM	4
Waarom windelen?	
Hoe windelen?	
Windelmateriaal	
PROCEDURE	7
Windel ter hoogte van de vingers (3 cm breedte)	
Windel ter hoogte van de hand en onderarm (6 cm breedte)	
Windel ter hoogte van de onder- en bovenarm (8 cm breedte)	
ENKELE TIPS	11
PRAKTISCHE INFORMATIE	13

Als patiënt met lymfoedeem kunt u zelf uw arm windelen. Deze brochure geeft u meer uitleg over deze therapie en het benodigde materiaal. Aan de hand van een duidelijk stappenplan komt u te weten hoe u zelf aan de slag kunt.

Voor u start met windelen is het noodzakelijk dat er een medische diagnose gesteld wordt en dat u een medisch voorschrift hebt.

Hebt u na het lezen van deze brochure nog vragen? De medewerkers van het lymfoedeemcentrum geven u graag meer uitleg.

WINDELEN BIJ LYMFOEDEEM

WAAROM WINDELEN?

Om de uitstroom van water en bestanddelen (zoals afvalproducten) uit de bloedvaten tegen te gaan en om het lymfetransport te verbeteren, is het belangrijk dat de arm waar u lymfoedeem hebt, gewindeld wordt.

Met de windel maakt u een stijve koker rond het lidmaat en creëert u een massage-effect in de koker. De spieren drukken tegen de koker waardoor het lymfe- en het bloedvatenstelsel gestimuleerd worden en lymfe en bloed afgevoerd worden.



Let wel op dat u de windel niet te veel aanspant en op die manier het transport van lymfe en bloed belemmert. Als de windel teveel spant, maakt u hem los en begint u opnieuw.

Waarom zelf windelen?

U kunt het resultaat van de windeling zelf voelen en, indien nodig, in functie daarvan de windel direct aanpassen.

HOE WINDELEN?

De windel wordt in meerdere lagen aangebracht:

- eerst wordt een buisverband aangebracht om de huid te beschermen
- vervolgens kan een tussenstof zoals watten of schuimrubber gebruikt worden voor een betere drukverdeling en bescherming van de huid
- tot slot worden niet-elastische (korte rek) windels in meerdere lagen aangebracht.

De windel draagt u best dag en nacht. Hoe meer uren per dag u de windel draagt, hoe beter het resultaat.

WINDELMATERIAAL

Leg al het materiaal klaar voor u start. Het materiaal dat u nodig hebt, krijgt u van de kinesitherapeut in het Lymfoedeemcentrum of kunt u verkrijgen bij de bandagist of thuiszorgwinkel.



✓ **buisverband**

bijvoorbeeld Jersey, Tricodur™, Tubigrip™, Tubifast™

- Het is mogelijk dat er twee breedtematen nodig zijn voor één arm.
- Zorg ervoor dat het buisverband lang genoeg is zodat dit op het einde van de windeling kan teruggeplooid worden.

✓ **watten**

bijvoorbeeld Cellona™, Soffban™

✓ **windels**

bijvoorbeeld Rosidal K™, Durelast™, Pütterbinde™, Comprilan™

Niet-elastische (korte rek) windel, voor de vingers 3 cm breedte, voor de hand en onderarm 6 cm breedte en voor de onderarm en bovenarm 8 cm breedte. Voor de vingers kan bijvoorbeeld Stellastic V of Peha®-Lastotel® gebruikt worden. Zo nodig kunt u de breedte smaller maken door de windel in de breedte dubbel te plooiën en terug oprollen. Bovendien genereert de vingerwindel dan meer druk.

✓ **tape – haakjes – veiligheidsspeld**

Gebruik voldoende fixerende tape.

Het gebruik van haakjes of een veiligheidsspeld raden we af omdat die de huid kunnen kwetsen.

✓ **schaar**

Vervang de windels wanneer ze versleten zijn, dus ongeveer om de zes maanden. Was ze minstens tweemaal per week op 40°C. Leg ze nadien horizontaal te drogen op een droogrek en niet aan een waslijn (niet verticaal). Leg de windels niet op een warmtebron om te drogen.

PROCEDURE



Knip een gaatje voor de duim in het buisverband. Breng het buisverband aan over uw hele arm. Strijk het verband goed glad zodat er zo weinig mogelijk plooien in zijn voor u de windels aanlegt.



Om de huid te beschermen, kunnen rond de pols en elleboog watten aangebracht worden.

WINDSEL TER HOOGTE VAN DE VINGERS

De vingers moeten enkel gewindeld worden wanneer ze gezwollen zijn. Windel ook enkel de vingers die gezwollen zijn.



Plak indien nodig het begin van de windel vast met tape op het buisverband ter hoogte van de pols. Windel tweemaal rond de pols.



Ga via de rugzijde van de hand naar het uiteinde van de wijsvinger. Laat het nagelbed vrij. Rol de windel circulair af rond de vinger tot aan de basis van de vinger.

Ga opnieuw via de rugzijde van de hand naar de pols. De windel maakt een kruis ter hoogte van de handrug.

Ga onder de pols door en ga via de rugzijde van de hand naar het uiteinde van de ringvinger. Rol de windel circulair af rond de vinger tot aan de basis van de vinger.

Ga opnieuw via de rugzijde van de hand naar de pols, onder de pols door en via de rugzijde van de hand naar de duim. Vervolgens windelt u de pink en dan de middelvinger.

Plak het uiteinde van de windel vast met tape ter hoogte van de handrug.

WINDSEL TER HOOGTE VAN DE HAND EN ONDERARM (6 CM BREEDTE)

Strijk het buisverband goed glad.

Plak het begin van de windel vast op het buisverband ter hoogte van de pols. Windel tweemaal rond de pols.

Sluit de vingers en strek de duim.



Rol de windel via de handrug tussen duim en wijsvinger. Maak vervolgens een achtvorm. Dit doet u door onder de handpalm door te gaan en vervolgens via de handrug terug te gaan naar de pols. Rol de windel onder de pols door. Herhaal dit twee- tot driemaal. Plaats de windel telkens iets lager om de hand volledig in te windelen.



Windel daarna naar de elleboog toe. Blijf onder de elleboog. Probeer het overlappen van de windel zo te kiezen dat u net onder de elleboog eindigt. Fixeer het einde van de windel met tape.

Beweeg vervolgens met de pols (plooien en strekken). De windel mag niet te hard spannen, maar moet een aangenaam steungevoel geven.

WINDSEL TER HOOGTE VAN DE ONDER- EN BOVENARM (8 CM BREEDTE)



Strijk het buisverband goed glad. Rol deze windel in de tegenovergestelde richting af dan de vorige.

Plak het eerste stuk van de windel vast met tape. Er moet een overlapping zijn met de voorgaande windel, start op de pols.



Plooi de elleboog zodat de hoek tussen de onderarm en bovenarm ongeveer 120° bedraagt. Rol de windel circulair rond de elleboog met voldoende overlap zodat er bij buigen van de elleboog geen opening tussen de windels ontstaat. Eindig de windel boven de elleboog en niet op de elleboog, want anders komt de windel los. Windel naar boven tot de schouder. Fixeer het einde van de windel met tape.



Als de volledige arm niet tot aan de okselplooi gewindeld is, neem dan een tweede windel van 8 cm breedte. Start met deze windel boven de elleboogplooi en windel tot aan de okselplooi. Plooi het uiteinde van het buisverband om over de aangelegde windel zodat de windel minder gemakkelijk loskomt.



Beweeg de hele arm.
De windel moet voldoende steun geven, mag niet knellen, niet afzakken en moet de arm volledig bedekken. Het is de bedoeling dat u de arm nog goed kunt gebruiken in uw dagelijkse bezigheden.

ENKELE TIPS

- ✓ Doe de eerste keren de windeling voor een spiegel, dan ziet u goed wat u doet.
- ✓ Knip de tape op voorhand in het nodige aantal reepjes.
- ✓ Fixeer elke windel bij de start en op het einde met tape.
- ✓ Strijk eventuele plooien in de windel zo goed mogelijk glad.
- ✓ Rol de windels telkens strak op voor u ze aanbrengt.

- ✓ Blijf uw normale dagelijkse activiteiten doen. De windel heeft dan het meeste effect. De lymfestroom wordt immers gestimuleerd door spierbewegingen.
- ✓ Werk eventueel met handschoenen, dan wordt de windel minder snel nat en vuil.
- ✓ Om de windels beter op te houden, kunt u een elastisch buisverband over de windels aanbrengen.

GOED



FOUT



Houd de rol bovenop de windel



Trek niet te hard aan de windels, ze moeten steun geven.
Er is niet veel druk nodig, enkel een strakke stijve windeling.



Zorg ervoor dat de windel goed aansluit rond het lidmaat.

PRAKTISCHE INFORMATIE

- U kunt telefonisch een afspraak maken voor een raadpleging of behandeling in het centrum voor lymfoedeem via tel. 016 34 68 50.
- kunt ook per mail uw vragen stellen via lymfoedeem@uzleuven.be.

© juni 2025 UZ Leuven

Overname van deze tekst en illustraties is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door de dienst fysische geneeskunde en revalidatie in samenwerking met de dienst communicatie.

U vindt deze brochure ook op www.uzleuven.be/brochure/700573.

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kunt u bezorgen via communicatie@uzleuven.be.

Verantwoordelijke uitgever
UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Leuven
tel. 016 33 22 11
www.uzleuven.be

 mynexuzhealth



Raadpleeg je medisch dossier
via nexuzhealth.com
of download de app

