



Het windelen van het been bij een lymfoedeem

informatie voor patiënten

INLEIDING	3
WINDELEN BIJ LYMFOEDEEM	4
Waarom windelen?	
Hoe windelen?	
Windelmateriaal	
PROCEDURE	7
ENKELE TIPS	11
PRAKTISCHE INFORMATIE	13

Als patiënt met lymfoedeem kunt u zelf uw been 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 het been 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 kan 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:

- X eerst wordt een buisverband aangebracht om de huid te beschermen
- X vervolgens kan een tussenstof zoals watten of schuimrubber gebruikt worden voor een betere drukverdeling en bescherming van de huid
- X 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 kan u verkrijgen bij de bandagist of thuiszorgwinkel.



✓ **buisverband**

bijvoorbeeld Jersey, Tricodur™, Tubigrip™, Tubifast™

- Het is mogelijk dat er twee breedtematen nodig zijn voor één been.
- 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 Toeband™ van Tendim, Rosidal K™, Pütterbinde™, Comprilan™

Niet-elastische (korte rek) windel, voor tenen 2 cm breedte, voor voet en onderbeen 6-8 cm breedte en voor onderbeen 10 cm breedte.

✓ **tape – haakjes – veiligheidsspeld**

Gebruik voldoende fixerende tape (indien tape gebruikt wordt).
Let op dat u de huid niet kwetst indien u haakjes of een veiligheidsspeld gebruikt

✓ **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

Breng het buisverband aan over de voet, het onderbeen en bovenbeen. Strijk het verband goed glad zodat er zo weinig mogelijk plooien in zijn voor u de windels aanlegt.

Om de huid te beschermen kunnen watten worden aangebracht ter hoogte van de enkel, de knieholte en in diepe plooien van het been.



WINDEL TER HOOGTE VAN DE TENEN (2 CM BREEDTE)

De tenen moeten alleen gewindeld worden wanneer ze gezwollen zijn. Windel dan ook enkel de tenen die gezwollen zijn.



Plak het begin van de windel vast net achter de rij tenen. Windel tweemaal rond de voorvoet.

Ga via de voetrug naar het uiteinde van de grote teen. Laat het nagelbed vrij. Rol de windel circulair af rond de teen tot aan de basis van de teen (meestal slechts tweemaal). Ga opnieuw via de voetrug naar de voorvoet.

Ga onder de voet door en ga via de voetrug naar het uiteinde van de vierde teen. De windel maakt een kruis ter hoogte van de voetrug. Rol de windel circulair af rond de teen tot aan de basis van de teen.

Ga opnieuw via de voetrug naar de voorvoet, onder de voet door en via de voetrug naar de derde teen. Als laatste windelt u de tweede teen. De kleine teen wordt niet gewindeld. Fixeer het uiteinde van de windel met tape.

WINDSEL TER HOOGTE VAN DE VOET EN ONDERBEEEN (6-8 CM BREEDTE)

Strijk het buisverband goed glad.

Plak indien nodig het begin van de windel vast op het buisverband ter hoogte van de voet-
rug net boven de tenen. Windel enkele malen
rond de voet zodat deze volledig bedekt is.



Houd de voet in een rechte hoek met het onderbeen. Rol de windel af naar de enkel.

Ga achter de enkel door. Keer terug naar de voet. Breng de windel circulair rond de voet.

Rol de windel opnieuw af

naar de enkel, maar nu dichterbij de voetzool, ga achter de enkel door en keer terug naar de voet. Breng deze opnieuw circulair rond de voet.



Rol de windel naar de enkel en windel daarna naar de knie toe. Fixeer het uiteinde van de windel met tape.

WINDSEL TER HOOGTE VAN HET ONDERBEEEN (10 CM BREEDTE)

Strijk het buisverband goed glad.

Deze windel rolt u in de tegenovergestelde richting af dan de vorige.

Plak het eerste stuk van de windel vast met tape ter hoogte van de enkel.

Windel naar de knie toe, maar blijf onder de knieholte. Fixeer het uiteinde met tape.



WINDSEL TER HOOGTE VAN DE KNIË (10 CM BREEDTE)

Strijk het buisverband goed glad.

Fixeer de windel met tape en zorg voor een kleine overlap met de vorige windel. Start dus net onder de knie. Buig de knie zodat de hoek tussen onderbeen en bovenbeen 160° bedraagt. Rol de windel circulair rond de knie met voldoende overlap zodat er bij buigen van de knie geen opening tussen de windels ontstaat.



Eindig de windel boven de knie, en niet op de knie, anders komt de windel los.

Fixeer de windel met tape.

WINDEL TER HOOGTE VAN HET BOVENBEEN (10 OF 12 CM BREEDTE)



Strijk het buisverband goed glad.

Fixeer de windel met tape en zorg voor een kleine overlap met de vorige windel. Start dus net boven de knie. Rol de windel circulair rond het bovenbeen en eindig net onder de lies.

Plooi het buisverband over de windels.

Beweeg de voet en knie. De windel moet voldoende steun geven, mag niet knellen, niet afzakken en moet het been volledig bedekken.

ENKELE TIPS

- X Knip de tape op voorhand in het nodige aantal reepjes.
- X Fixeer de windel bij de start en op het einde met tape.
- X Strijk eventuele plooien in de windel zo goed mogelijk glad.
- X Rol de windels telkens strak op voor u ze aanbrengt.
- X Houd de voet in een rechte hoek met het onderbeen tijdens de windeling van voet en enkel.
- X Het is de bedoeling dat u na de windeling de knie kan buigen en een trap op kan lopen. Zorg wel voor voldoende druk ter hoogte van de knie door voldoende overlapping van de windels.
- X Blijf uw normale dagelijkse activiteiten doen. De windel heeft dan het meeste effect. Het transport van lymfe wordt immers gestimuleerd door spierbewegingen.
- X Vermijd langdurig staan en zitten.
- X Om de windels beter op te houden, kunt u een elastisch buisverband of een panty 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

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

© augustus 2018 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 fysieke geneeskunde en revalidatie in samenwerking met de dienst communicatie.

U vindt deze brochure ook op www.uzleuven.be/brochure/700575.

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 uw
medisch dossier via
www.mynexuzhealth.be of

