



Huidzorg bij lymfoedeem

informatie voor patiënten

INLEIDING	3
WAAROM HUIDZORG	5
HOE KAN IK MIJN HUID HET BEST VERZORGEN	6
Evaluëren en controleren	
Hygiëne	
Hydrateren	
HOE KAN IK WONDJES VERMIJDEN	9
HOE MOET IK WONDJES VERZORGEN	11
Insectenbeten	
Schimmelinfecties	
Kleine, oppervlakkige wondjes	
Blaren	
Complexe wonden of slechte evolutie van een wonde	
Andere	
WONDROOS	13
AFSPRAAK MAKEN EN VRAGEN	14

De huid is het grootste orgaan van het menselijk lichaam. Het heeft verschillende functies, zoals ons beschermen tegen infecties en verwondingen. Ook het lymfestelsel heeft een belangrijke rol bij de afweer van infecties. Dat stelsel bestaat uit lymfevaten en lymfeklieren waardoor lymfe stroomt, een heldere vloeistof die onder meer immuuncellen, afvalstoffen en een hoge concentratie eiwitten bevat. De lymfeklieren halen afvalstoffen uit de lymfe en maken ziekteverwekkers zoals bacteriën en virussen onschadelijk.

Wanneer de transportcapaciteit van het lymfestelsel gedaald is en/of als het lymfestelsel overbelast wordt, kan lymfoedeem ontstaan. Dit is een opstapeling van lymfevocht die tot zwelling kan leiden. Door de zwelling kan de huid meer onder spanning komen te staan, kunnen sneller wondjes ontstaan en is het risico op infecties groter.

Bij de behandeling van lymfoedeem is het belangrijk om eerst de zwelling zo veel mogelijk te verminderen. Dit is de **'intensieve fase'**, die de volgende onderdelen bevat:

- ✓ educatie
- ✓ huidzorg
- ✓ compressie in de vorm van meerlagige windeling
- ✓ oefentherapie
- ✓ eventueel manuele lymfedrainage en/of pressotherapie (elektronisch gestuurde luchtdrukmassage)

Na deze fase is het belangrijk om het verminderde volume te bewaren. Dit is de **'onderhoudsfase'**, die de volgende behandelingen bevat:

- ✓ educatie
- ✓ huidzorg
- ✓ compressie in de vorm van compressiekousen
- ✓ oefentherapie
- ✓ eventueel manuele lymfedrainage en/of pressotherapie

Huidzorg is dus een belangrijk onderdeel van zowel de intensieve fase als de onderhoudsfase van de behandeling van lymfoedeem.

Deze brochure geeft u informatie over hoe u uw huid bij lymfoedeem kan controleren en verzorgen, alsook informatie over wondroos en hoe dit te vermijden en behandelen.

WAAROM HUIDZORG

Lymfoedeem zet de huid onder spanning en maakt ze kwetsbaar.

Patiënten die lymfoedeem ontwikkelen na of tijdens hun kankerbehandeling ondergaan daar bovenop medische behandelingen (zoals chemotherapie, radiotherapie en hormoontherapie), die ook een negatieve impact kunnen hebben op de huid.

Bovendien vinden er met het ouder worden veranderingen plaats in de huid, die haar droger maken.

Al die verschillende factoren maken de huid gevoeliger voor bijvoorbeeld jeuk, eczeem, wondjes en blaren.

Bij elke beschadiging van de huid is er een verhoogde kans op infectie. Die infectie kan op zijn beurt voor extra beschadiging van het lymfestelsel zorgen, wat tot een toename van het lymfoedeem kan leiden. Meer dan 50% van de patiënten met lymfoedeem die een episode van wondroos (bacteriële infectie of erysipelas, zie verder voor meer uitleg) doormaken, krijgen binnen het jaar een nieuwe infectie. Hierdoor kan een vicieuze cirkel ontstaan. Het is dus heel belangrijk om:

- 1) de huid goed te verzorgen, zodat deze gehydrateerd en soepel is,
- 2) wondjes te vermijden, om het risico op infecties te verminderen,
- 3) wondjes goed te verzorgen, voor een goede wondheling en om infecties te vermijden.

HOE KAN IK MIJN HUID HET BEST VERZORGEN

CONTROLLEREN

Huidzorg begint bij een goede controle van de huid. Controleer zelf op regelmatige basis uw huid. Let op volgende zaken:

- **Voelt de huid droog aan?**

Een droge huid vraagt om extra hydratatie.

- **Zijn er wondjes aanwezig?**

Vergeet zeker niet te kijken in huidplooiën en tussen de tenen/vingers.

Aanwezige wondjes vragen de juiste zorg (zie verder).

- **Ziet mijn huid rood?**

Indien de huid rood ziet is het ook belangrijk om na te gaan of er andere symptomen zijn zoals pijn, koorts en/of huiduitslag. Mogelijk wijst dit op een infectie, zoals wondroos, en is het nemen van antibiotica noodzakelijk (zie verder). Het is echter zo dat niet elke roodheid meteen wijst op wondroos. De huid kan ook rood zien als reactie op de grote spanning die op de huid komt wanneer de zwelling fors toeneemt. Niet elke roodheid moet dus behandeld worden met antibiotica.

Bij roodheid, warmte, pijn, zwelling ter hoogte van het aangedane lidmaat of koorts raadpleegt u best de huisarts. Die bepaalt of u antibiotica moet nemen.

- **Schimmelinfectie aanwezig?**

Eerst en vooral is het belangrijk om schimmelinfecties te vermijden door een goede voethegiëne en goede schoenen. Als er al een schimmelinfectie aanwezig is, moet die behandeld worden met schimmelwerende producten, aangezien schimmel een ideale toegangspoort is voor bacteriën.

- **Zwelling onder controle?**

Wanneer de zwelling toeneemt en het lymfoedeem dus niet onder controle is, kunnen meer huidplooien ontstaan die een ideale broeihaard zijn voor schimmels en bacteriën. Bovendien kan een lymfoedeem evolueren naar een hoger stadium met bijkomende huidveranderingen (zoals verhoorning – dikker worden van de huid). Het is dus belangrijk dat de zwelling een correcte behandeling krijgt met compressie, oefeningen en huidzorg.

- **Andere**

Er zijn nog heel wat andere huidveranderingen die kunnen optreden als het oedeem niet goed onder controle is. Als u een ander soort huidverandering ziet, contacteer dan uw (huis)arts voor medisch advies.

HYGIËNE

Het is belangrijk om de huid dagelijks te reinigen, met extra aandacht voor de huidplooien. Detergenten (zeep, badschuim ...) irriteren de huid snel. Gebruik dus liever een huidvriendelijker product, zoals een niet-geparfumeerde reinigende gel, crème of olie (let wel op, olie maakt uw bad/douche glad!).

Droog de huid altijd heel goed, zeker tussen de tenen en in de huidplooiën. In een vochtige omgeving ontwikkelen zich immers makkelijker huidinfecties. Bij het afdrogen kan u best zo veel mogelijk depen en niet te hard wrijven. Probeer ook altijd na een zwembeurt de huid goed te reinigen en droog te maken.

HYDRATEREN

Naast een goede reiniging moet de huid ook goed ingesmeerd worden. Zo blijft de huid gehydrateerd en is ze beter beschermd tegen bacteriën en irriterende stoffen.



✓ Welk product?

Er zijn verschillende soorten hydraterende producten: zalven, balsems, crèmes en lotions.

- **Zalven en balsems** zijn vetter en zijn ideaal voor de heel droge huid.
- **Crèmes** zijn wat minder vet in vergelijking met zalf of balsem.
- **Lotions** zijn meer vloeibaar en hydrateren een droge huid minder goed.

Over het algemeen zorgen zalven en balsems voor een betere hydratatie dan crèmes. Crèmes hydrateren op hun beurt beter dan lotions. Bekijk dus goed de toestand van uw huid om te zien welk product het beste past. Dit kan veranderen doorheen de tijd.

✓ **Hoe smeren?**

Probeer niet te hard te wrijven bij het insmeren van het lidmaat. Werk met een dunne laag die de huid goed opneemt. Laat het product goed intrekken vooraleer verbanden, compressiewindels of -kousen aan te doen.

✓ **Wanneer?**

Hydraterende producten kunnen het compressiemateriaal beschadigen en zo sneller laten verslijten. U kan de zalf, balsem, crème of lotion daarom best voor het slapengaan aanbrengen, na het uitdoen van de compressiekous.

✓ **Hoe vaak?**

U smeert de aangedane regio best 1 keer per dag in.

HOE KAN IK WONDJES VERMIJDEN

Hieronder volgen nog enkele tips die, naast bovenstaande maatregelen, kunnen helpen om de huid te beschermen tegen wondjes en infecties.

- Draag bij het tuinieren handschoenen bij lymfoedeem aan de bovenste ledematen.
- Draag bij het tuinieren een lange broek en gesloten schoenen bij oedeem aan de onderste ledematen.
- Draag degelijke en bij voorkeur gesloten schoenen die groot genoeg zijn. Loop niet op blote voeten bij oedeem aan de onderste ledematen.

- Bescherm uw huid tegen de zon en zorg dat de huid niet verbrandt.
- Laat niet prikken in uw aangedane lidmaat. Injecties of bloed nemen moet op andere plaatsen gebeuren. Vermijd ook dat uw bloeddruk aan het aangedane lidmaat wordt gemeten.
- Bij ontharing gebruikt u best een elektrische ladyshave of ontharingscrème.
- Droog de voeten goed af na iedere zwembeurt, ook tussen de tenen.
- Vermijd insectenbeten, gebruik anti-insectenspray voor het lichaam.
- Krab wondjes niet open.
- Gebruik talkpoeder op de voeten als u last hebt van zweetvoeten.
- Vertel aan de pedicure dat de huid zeker niet mag gekwetst worden. Als dit toch gebeurt, ontsmet het wondje dan en dek het steriel af.
- Verzorg ook altijd goed uw nagels. Knip de nagels niet te kort, maar laat ze zeker ook niet te lang. Knip ze recht af en vijl de scherpe kanten glad met een kartonnen nagelvijl. Het is beter om die hoeken niet volledig af te vijlen, zodat ze niet kunnen ingroeien.
- Voorzie in uw handtas een zakje met individueel verpakte ontsmettingsdoekjes voor de huid en kleefpleisters.
- Consulteer jaarlijks uw arts of dermatoloog om bijvoorbeeld schimmelinfecties, ingegroeide teennagels, drukgebieden, eeltvorming, eczeem ... vroegtijdig op te sporen en te behandelen.

HOE MOET IK WONDJES VERZORGEN

• Insectenbeten

Als u toch een insectenbeet hebt, is het belangrijk om die niet open te krabben. Dan wordt het een wondje dat de kans op een infectie vergroot. U kan het best de beet ontsmetten. Zo nodig gebruikt u een jeukstillende crème.



• Schimmelinfecties

Een schimmelinfectie moet zo snel mogelijk behandeld worden, omdat dit een toegangspoort is voor bacteriën. Vraag advies aan uw arts of dermatoloog over hoe u een schimmelinfectie kan behandelen en voorkomen.

• Schrammen en kleine oppervlakkige wondjes

Als u toch een klein wondje heeft zoals bijvoorbeeld een schram of schaafwonde, moet u dit reinigen en met een waterige oplossing (zoals Iso-Betadine (Dermicum)[®], Hibidil[®], Cedium[®]) ontsmetten. Bedek daarna met een steriel verband. De volgende dagen controleert u de wonde op tekenen van infectie (roodheid, warmte, pijn, toegenomen zwelling). Tot de huid gesloten is, moet u de wonde dagelijks spoelen, ontsmetten en daarna bedekken met een kleefpleister. Krab korsten niet weg. Als u jeuk hebt, kan u de korst hydrateren met een zalf.



• Blaren



Blaren komen vaak voor op plaatsen van wrijving, bijvoorbeeld aan de enkels door slechtzittende schoenen. Een eerste belangrijke stap om blaren te voorkomen, is de juiste maat van schoenen dragen. Als het niet nodig is om de blaar open te prikken, kan deze best gesloten blijven aangezien een opening een toegangspoort is voor bacteriën. Probeer de blaar te beschermen.

Als u verwacht dat de blaar toch zal opengaan of te pijnlijk is, raden we aan om contact op te nemen met uw arts die de blaar onder goede hygiënische zorg kan openmaken en verzorgen.

Zoals herhaaldelijk aangehaald, is er bij lymfoedeem een verhoogde kans op infecties. Als de blaar toch vanzelf is opengegaan, moet u het blaardak (het kapotte vliesje) verwijderen, de wond proper maken en vervolgens een steriel tweedehuidsverband type Comfeel® of schuimverband aanbrengen. Verwijder de huid rond de blaar niet. Daarnaast is het belangrijk om de oorzaak van de blaar aan te pakken, dus om de wrijving weg te nemen.

Blaren kunnen ook een gevolg zijn van onder andere verbranding, infectie of een chemische reactie. Blaasjes kunnen ook ontstaan door het oedeem zelf. Die blaren en blaasjes moet u laten nakijken door een arts.

• Complexe wonden of slechte evolutie van een wonde

Als een kleine wonde niet geneest, groter wordt, pijnlijker wordt, begint te ruiken of u twijfelt aan de verzorging, neem dan contact op met uw huisarts of dermatoloog. Ook bij complexe en grote wonden consulteert u de arts of dermatoloog.

• Andere

Er zijn nog heel wat andere huidveranderingen die kunnen optreden als het oedeem niet goed onder controle is. Als u een ander soort huidverandering ziet, contacteer dan uw (huis)arts voor medisch advies.

WONDROOS

Wondroos (erysipelas) is een acute infectie van de huid die door een bacterie wordt veroorzaakt. Deze infectie kan overal op het lichaam voorkomen.

De bacterie kan binnendringen via kleine wondjes, schimmel-infecties of zelfs een insectenbeet. Soms zijn de toegangspoorten niet met het blote oog zichtbaar. Patiënten met lymfoedeem hebben een verhoogde kans op het ontwikkelen van wondroos. Goede huidzorg is daarom essentieel.



SYMPTOMEN

Bij wondroos voelt de aangedane regio pijnlijk en warm aan en ziet ze felrood. De rode regio is duidelijk afgegrensd van de gezonde huid en kan zich uitbreiden. Wondroos gaat ook vaak gepaard met koorts, rillingen en algemeen onwelzijn.

WAT DOEN BIJ WONDROOS

De situatie bij wondroos kan heel snel achteruitgaan. De behandeling moet dus zo snel mogelijk opgestart worden. Ga daarom zo snel mogelijk langs bij een arts voor de diagnose. Als de arts effectief wondroos vaststelt, start u met antibiotica. Mogelijk is ook een ziekenhuisopname noodzakelijk tot de koorts en roodheid zijn verdwenen.

Tijdens de acute fase mag er geen manuele lymfedrainage gegeven worden. Vaak wordt aanvankelijk door de pijn ook weinig druk verdragen op het aangedane lidmaat. Hoogstand van het lidmaat en koude kompressen kunnen verlichtend werken.

Na de acute fase, wanneer de infectie onder controle is, is het echter wel belangrijk om het oedeem terug onder controle te krijgen. Door wondroos kan het lymfestelsel namelijk verder beschadigd worden met een toename van de zwelling als gevolg. Goede compressietherapie is dus erg belangrijk om het lymfoedeem terug onder controle te krijgen. Het kan nodig zijn om een intensieve meerlagige windeling toe te passen.

PREVENTIE WONDROOS

Bij lymfoedeem is het risico op wondroos verhoogd wanneer de huid beschadigd is en het oedeem niet onder controle is. Een goede huidzorg is dus van groot belang. Deze brochure geeft belangrijke info over wat een goede huidzorg inhoudt. Het geeft geen garantie dat er geen wondroos optreedt, maar het verkleint het risico.

AFSPRAAK MAKEN EN VRAGEN

U kunt telefonisch een afspraak maken voor een raadpleging of behandeling in het centrum voor lymfoedeem via tel. 016 34 68 50.

U kunt ook per mail uw vragen stellen via lymfoedeem@uzleuven.be.

© september 2020 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 het centrum voor lymfoedeem in samenwerking met de dienst communicatie.

U vindt deze brochure ook op www.uzleuven.be/brochure/701254.

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 download de app

