

# ADVIEZEN – OEDEEMTHERAPIE

De huid ondergaat met oedeemtherapie een intensieve behandeling. Tijdens de behandeling stimuleert de huidtherapeut het lymfesysteem met zachte, doelmatige drainagetechnieken of machinaal. Het is van belang dat je jezelf aan de voor- en nazorg instructies houdt om het proces optimaal te ondersteunen voor een zo optimaal mogelijk resultaat.

Om het herstelproces te bevorderen is het van belang om het lichaam in een zo goed mogelijke conditie te brengen. De adviezen hierover hebben betrekking tot lichamelijke activiteit, voedingsadvies en huidverzorging.

## Voor de behandeling

Om met de behandeling een zo optimaal resultaat te behalen is het zeer belangrijk om de oorzaak van het oedeem te achterhalen. Tijdens de intake besteedt de huidtherapeut hier uitgebreid aandacht aan. Mocht er na afloop toch nog iets te binnen schieten, laat dit dan alsnog weten. Kom gewassen en met gemakkelijke kleding naar de behandeling, dit scheelt tijd met aan/- en uitkleden welke vervolgens aan de behandeling besteed kan worden. Wij vragen je de te behandelen huid van te voren niet in te smeren met huidverzorgende middelen.

Geen behandeling mogelijk:

- Zwangerschap, mogelijke zwangerschap, borstvoeding gevend. (alleen in overleg met behandelend arts)
- Infectie ziekten, actieve infecties, actieve herpes simplex in het te behandelen gebied
- Actieve kanker in het te behandelen gebied. (tenzij het om een palliatief traject gaat).

## Na de behandeling

Het is gedurende het behandeltraject van het grootste belang dat de adviezen en leefregels zo goed mogelijk opgevolgd worden. Naast de behandeling in de praktijk is het van belang dat de geadviseerde voedingsadviezen (eventueel in samenwerking met de diëtiste), bewegingsoefeningen en huidverzorging worden opgevolgd.

Wat moet ik vermijden gedurende het herstelproces?

- Vermijd overbelasting, te veel bewegen werkt averechts. Oefeningen mogen gevoelig zijn, maar mogen geen pijn veroorzaken;
- Vermijd het consumeren van zouthoudende producten. Hierdoor kan het vocht verminderd worden afgevoerd en zelfs gaan ophopen;
- Voorkom wondjes en infecties aan het oedeemgebied. Het oedeemgebied is zéér infectie gevoelig. Een infectie kan de lymfbanen beschadigen, waardoor het evenwicht tussen aan- en afvoer van lymfevocht verstoord kan raken;
- Wanneer er tóch een wondje ontstaat desinfecteer deze dan direct met een desinfecterend middel (bijvoorbeeld Sterilon) en dek het wondje met pleister af. Tip: koop enkele flesjes wond desinfecterend middel en bewaar deze op handige plaatsen zoals in de verbandtrommel en in de handtas etc.;
- Door het insmeren van de huid (met bodylotion, hand- en voetcrème) blijft de huid soepel, ook hiermee voorkom je wondjes die bijvoorbeeld door droge huid zoals kloven en kapotte nagelriemen kunnen ontstaan. Tip: gebruik niet teveel zeep, dit kan de huid uitdrogen;
- Zorg voor schone nagels en handen;
- Zorg er voor dat de huid niet verbrand! (hierdoor ontstaat zwelling). Vermijdt zoveel mogelijk blootstelling aan UV-straling, wanneer dit onvermijdelijk is maak dan gebruik van een sunblock en dek de huid af;



**Skin in Motion Huid- & Oedeemtherapie**

Burgemeester de Bruïnelaan 140, 3331 AJ Zwijndrecht

T: 06-30569412 • E: [info@skininmotion.nl](mailto:info@skininmotion.nl) • I: [www.skininmotion.nl](http://www.skininmotion.nl)

# ADVIEZEN – OEDEEMTHERAPIE

- Draag handschoenen bij ruwe karweitjes (tuinieren, vuil huishoudelijk werk e.d.) om wondjes te voorkomen (van toepassing op oedeem aan arm(en));
- Wanneer je een injectie of een infuus krijgt is het raadzaam om de injectie niet te laten zetten in de arm/been van de aangedane zijde. Laat bij voorkeur ook geen bloeddruk aan de aangedane arm meten;
- Krab puistjes en insectenbeten niet open;
- Gebruik bij het ontharen een crème of ladyshave (geen mesje i.v.m. kans op snijwondjes);
- Voorkom afknelling door kledingstukken. Denk hierbij aan insnoerend ondergoed in de liezen, drukkende bh bandjes e.d..

Roken vertraagt het genezingsproces.

Belangrijk: Is er iets gewijzigd in de medicatie? Of gebruik je bijv. antibiotica, plas medicatie of Prednison of heeft dit in de afgelopen weken gebruikt? Meldt dit vooraf bij de therapeut!

Wat kan ik voor huidreactie verwachten?

Na de behandeling kan de huid wat gevoelig zijn, slapper/losser aanvoelen en je kunt je wat verzwakt/vermoeid voelen. Dit zijn reguliere reacties op de behandeling. Ook kan het voorkomen dat er hoofdpijn ontstaat na de behandeling, het is daarom erg van belang om voldoende water te drinken gedurende het hele traject.

Wanneer het oedeem erg vast (gefibroseerd) heeft gezeten kan er tevens een toename van pijn ontstaan. Dit heeft te maken met de toevoer van signalen naar de zenuwbanen. Dit is normaal en hiervoor kun je pijnstilling innemen. Na enkele behandelingen zal dit afnemen wanneer de zenuwen gewend raken aan de nieuwe doorvoer van prikkels.

Wanneer kan ik mijn reguliere huidverzorging weer gebruiken?

Het is mogelijk om de standaard huidverbeteringsproducten gedurende het behandeltraject blijven gebruiken. Voorafgaand aan de behandeling vragen wij of je de huid niet wilt insmeren, dan kunnen de huidtherapeuten de behandeling beter uitvoeren. Aanvullend op de behandeling in de praktijk adviseren de huidtherapeuten tevens huidverzorgende middelen om de huid in optimale conditie te brengen.



**Skin in Motion Huid- & Oedeemtherapie**

Burgemeester de Bruïnelaan 140, 3331 AJ Zwijndrecht

T: 06-30569412 • E: [info@skininmotion.nl](mailto:info@skininmotion.nl) • I: [www.skininmotion.nl](http://www.skininmotion.nl)