



# F Y S I O T H E R A P I E

## SAM VAN HOUTEN

Sam van Houtenstraat 9-11  
1067 JA Amsterdam  
Tel: 020-6110320  
[www.fysiotherapiesvh.nl](http://www.fysiotherapiesvh.nl)  
[info@fysiotherapiesvh.nl](mailto:info@fysiotherapiesvh.nl)

Indien u vragen heeft over de behandeling of een afspraak wilt maken, kunt u contact opnemen met onze lymfedrainage/oedeemtherapeute: **Marjory Guda**

### Wordt de behandeling vergoed?

Deze therapie komt in de meeste gevallen in aanmerking voor vergoeding door de zorgverzekeraars. Dit is afhankelijk van hoe u bent verzekerd (wel of niet aanvullend) en het ontstaan van de klacht. U heeft voor deze therapie wel een verwijzing nodig van de behandelend specialist of huisarts.

Afspraken die niet 24 uur van te voren afgezegd zijn, kunnen in rekening worden gebracht.

### Tarieven

Voor gecontracteerde lymfedrainage/oedeemtherapie gelden de tarieven zoals deze met uw zorgverzekeraar zijn afgesproken. Deze declareren wij rechtstreeks bij uw zorgverzekeraar. Wanneer u niet of niet toereikend bent verzekerd voor deze therapie, ontvangt u van ons een nota. De geldende tarieven staan vermeld op de tarievenlijst die hangt in de wachtkamer en die ook op onze website staat.

### Openingstijden

Kijk voor de actuele openingstijden op onze website.



# LYMEFDRAINAGE OEDEEMTHERAPIE



## Lymfoedeem

Lymfoedeem is een abnormale vochtophoping ten gevolge van een onvoldoende functionerend lymfesysteem met als gevolg een verstoorde balans tussen aan- en afvoer van eiwitten en vocht. Dit kan het gevolg zijn van een operatie waarbij lymfklieren zijn weggenomen of door bestraling. Dit wordt secundair lymfoedeem genoemd. Het ontstaat vaak geleidelijk en kan een chronisch karakter krijgen.

Bekende vormen van secundair lymfoedeem zijn het armlymfoedeem na een borstoperatie met okselklierverwijdering of het beenlymfoedeem na bijvoorbeeld een gynaecologische operatie. Het voelt zacht aan, er is moeilijk een kuiltje in te drukken en verdwijnt niet of nauwelijks na een nachtje slapen.

Ook kan het defect aangeboren zijn dan wordt het primair lymfoedeem genoemd.

### Wat is oedeem?

Oedeem is een vochtpeenhoping in een deel van het lichaam. Dit uit zich in een gevoel van zwaarte, spanning of stuwning van de huid, een pijnlijk of tintelend gevoel en toename van de omvang van het lichaamsdeel. Er zijn verschillende soorten oedeem. Een bekend oedeem is het verschijnsel van dikker wordende voeten en enkels na een warme dag. Er kan een kuiltje in worden gedrukt ('pitting oedeem'). Na een nacht rust zijn de voeten weer slank.

### Anatomie

Het lymfesysteem loopt door het hele lichaam, voert onder andere afvalstoffen en eiwitten af en heeft een afweerfunctie. Het systeem bestaat uit lymfebanen die het vocht transporteren en uit lymfklieren die een zuiverende werking hebben. Als het lymfevocht gezuiverd is, komt het in het halsgebied weer terug in de bloedbaan. Met name in de oksels, liezen, buik en in de hals zitten veel lymfeknopen.

### Hoe kunt u lymfoedeem herkennen?

Lymfoedeem begint meestal met een toename van spanning op de huid, het lichaamsdeel voelt zwaarder aan. Daarna zal er ook een toename van de omvang plaatsvinden. Dit hoeft niet altijd pijnlijk te zijn, maar het zal u wel hinderen in uw dagelijkse bezigheden.

## Behandel mogelijkheden

Lymfedrainage is een normaal, natuurlijk proces in ons lichaam, die echter bemoeilijkt kan worden door ziekte, stress of als gevolg van een ongeval/operatie. In dit geval kan de drainage van de lymfe manueel (met de handen) geoptimaliseerd worden.

### Methode Vodder

Manuele lymfedrainage volgens de Vodder methode richt zich naast de afvoer (drainage) van zichtbaar en onzichtbaar oedeem ook op de voedende en zuiverende werking van het lichaamsvocht. Het kenmerkt zich door de ritmische, zachte, spiraalvormige druk op de lymfklieren en lymfebanen (rekening houdend met de stroomrichting van het lymfestelsel). Deze stimulatie is nodig om het teveel aan vocht beter c.q. sneller via de lymfebanen af te voeren. Ze heeft als doel de vochtdoorstroming te stimuleren en eventuele stagnaties op te heffen, de immuniteit (weerstand) te verhogen, de stress te verlagen en het hormonale stelsel te optimaliseren. De waterhuishouding wordt direct beïnvloed door de stimulatie van het lymfesysteem en door het dempen van het verhoogd stressniveau in het lichaam.

De behandeling, waarbij de patiënt meestal ligt, heeft plaats bij een aangename temperatuur in een uiterst ontspannen sfeer. Om dit laatste te bereiken wordt vaak verzocht tijdens de behandeling niet te praten. De duur van de behandeling is afhankelijk van de klacht en zal vrijwel pijnloos zijn. De behandeling begint, indien nodig, met een uitgebreid gesprek, waarin o.a. duidelijk zal worden hoe het lichaam (de mens) functioneert.

De massage begint bij de lymfklieren in de hals (de basis) gevolgd door, afhankelijk van de klacht, de lymfklieren in de buikstreek, oksels, liezen en/of het gelaat. Heeft de patiënt buiten deze gebieden klachten, dan zal daar een specifieke behandeling op volgen. Daardoor is deze methode, al dan niet in combinatie met andere therapievormen, geschikt voor de behandeling van vele klachten van uiteenlopende aard.

### De behandel mogelijkheden

Genezing van lymfoedeem is niet altijd mogelijk. De behandeling is voornamelijk gericht op het terugdringen of het niet doen toenemen van oedeem in bijv. arm of been. Dit om het normaal functioneren van de ledematen te herstellen. De fysiotherapeutische behandel mogelijkheden voor lymfoedeem bestaan uit:

- Voorlichting/adviezen
- Manuele lymfedrainage, zo nodig in combinatie met zwachtelen
- Oefentherapie, houdings- en bewegingsadviezen

- Het begeleiden bij het laten aanmeten van een elastische kous (indien een stabiele situatie is ontstaan)
- Ademhalings- en ontspanningsoefeningen
- Functieverbetering
- Afname van infectiekans
- Lymfetaping, hierbij wordt gebruik gemaakt van specifieke tape, die de huid feitelijk iets optilt waardoor de onderhuidse circulatie verbetert en de afvoer van lymfevocht beter verloopt.

### De behandel effecten

- Omvangvermindering
- Spanningsafname
- Pijnvermindering
- Functieverbetering
- Afname van infectiekans

### De behandelbare klachten

De Manuele Lymfedrainage volgens de methode Vodder is toepasbaar bij zeer veel klachten, al dan niet in combinatie met andere therapievormen. Zo behandelen wij onder andere mensen met:

- Zwellingen (oedeem); bijv. lymfoedeem, zwellingen na een ongeval of na een operatie
- Verstuikingen
- Bloeduitstortingen
- Spierpijnen en spierletsels
- Dystrofieën
- Reuma (ontstekingen)
- Slijtage
- Klachten als gevolg van stress; bijv. slapeloosheid, concentratieverlies, constipatie, diarree, hoofdpijn, vruchtbaarheidsproblemen
- Keel-, neus-, en ooraandoeningen
- Huidproblemen; bijv. chronische eczeem, acné, littekens
- Bloedcirculatiestoornissen; bijv. etalageziekte, open wonden
- Orgaanklachten; bijv. de lever, de nieren (allergieën), de darmen (ziekte van Crohn), de milt

voor meer informatie zie ook: [www.mldv.org](http://www.mldv.org)