

Oefeningen en zelfmassagetechniek bij oedeem

Uw therapeut heeft met u besproken, dat het goed is om te starten met zelfmassage en oefeningen. Zelfmassage en oefeningen zorgen ervoor om de afvoer van het teveel aan vocht wat uw lichaam vasthoudt te bevorderen. Voor de zelfmassage zijn er situaties waarin het niet verstandig is om dit uit te voeren. Mocht er bij u sprake zijn van 1 van de volgende klachten, voer de zelfmassage dan niet uit. Bij twijfel kunt u dit overleggen met de fysiotherapeut.

- Acute diepe veneuze trombose
- Acute infectie of ontsteking: zoals koorts, wondroos (erysipelas), TBC, actieve astma, orgaantransplantatie en nierpathologie
- Bij uitsaaiingen
- Hartfalen

Algemene adviezen

- Blijft u bewegen! Normale lichaamsbeweging is het beste, zolang u niets forceert. Door de spieren te laten aan- en ontspannen, zorgt u voor een natuurlijke afvoer van het oedeem (vocht).
- Leg de arm en het been iets hoger om afvoer van het vocht te stimuleren. Probeer langdurig naar beneden hangen te voorkomen.
- Draag geen knellende kleding of knellende sieraden.

Massage techniek

Om de massage te kunnen uitvoeren, leggen we eerst uit welke techniek u moet toepassen.

- Met platte gesloten vingers maakt u een draaiende beweging op de plek van de lymfeknoop.
- Het moet een soort rustige pompende draaibeweging zijn, waarbij u in het weefsel duwt in de richting van uw pink.
- **Let op: deze vorm van massage gebeurt met heel weinig druk!**
- Bekijk voor de start van de massage eerst maar eens met hoe weinig druk u de huid op uw hand ziet en voelt bewegen.
- Zodra u beweging ziet van de huid, is de druk al afdoende.
- Probeer de huid mee te nemen en niet over de huid heen te schuiven.
- Terwijl u draait geeft u heel weinig druk en laat u weer los. Bij te veel druk, drukt u de lymfevaten dicht.
- Op elke plek herhaalt u de beweging vijfmaal. Probeer elke draaibeweging in één seconde te doen.

Het masseren mag **geen** pijn doen!

Het aanzetten van de lymfeknopen

Start altijd met het aanzetten van de lymfeknopen. Deze zitten in de hals, achter de sleutelbeenderen, in de oksel (als u last heeft van oedeem in de arm, borst of de zijkant van uw romp) en in de liezen (als u last heeft van oedeem in de buik of de benen).

- Plaats uw hand zo hoog mogelijk in de nek (waarbij de vingertoppen ter hoogte van het oor liggen). Maak dan de beschreven draaiende beweging met uw hand. Herhaal deze beweging vijf keer één seconde.
- Kruis dan uw armen om de lymfeknopen bij beide sleutelbeenderen tegelijk te kunnen aanzetten. En maak weer de beschreven draaiende beweging met uw hand. Herhaal deze beweging vijf keer één seconde.
- In geval van oedeem in de bovenkant van uw lichaam: voor de oksel plaatst u uw hand zo hoog mogelijk in de oksel. De oksel wordt (denkbeeldig) in 3 delen verdeeld: achter, midden en voor. Begin achter, door met de hand de draaiende beweging te maken. Herhaal deze beweging vijf keer één seconde. Doe daarna hetzelfde in het midden en vervolgens vóór in de oksel.
- In geval van oedeem aan de onderkant van uw lichaam: voor de lies, dit is het makkelijkst als u plat op bed ligt. Plaats uw hand in de lies en maak dan de beschreven beweging. Herhaal deze beweging vijf keer één seconde.

Het kan zijn dat u na het masseren wat vaker naar het toilet moet. Dit is een goed teken.

U kunt ook het instructie filmpje bekijken, klik dan op de link: [De Huidkliniek Rosmalen | Zelfmanagement bij Lymfoedeem](#)

Ademhalingsoefeningen

Een juiste ademhaling is van invloed op de afvoer van vocht. Hoe dieper de ademhaling, hoe beter de afvoer. Vastzetten van de ademhaling moet u zoveel mogelijk voorkomen. Daarnaast heeft een juiste ademhaling in combinatie met bewegen een nog groter effect op de afvoer. Voorkeur voor de uitgangshouding van ademhalingsoefeningen is liggend. Het is raadzaam het bekken wat te kantelen door er bijvoorbeeld een handdoek onder te leggen.

Hieronder volgen wat oefeningen:

- Leg de handen in de zij. Adem rustig naar de handen toe, zodat er een buikademhaling ontstaat. Bij inademen zal de buik uitzetten, bij uitademen gaat de buik weer terug.
- Adem vervolgens zo diep mogelijk uit, totdat alle lucht eruit is en u heel graag weer wil inademen. Maar wacht daar zo'n 7-10 tellen mee. Adem daarna weer rustig met een buikademhaling door. Herhaal dit in totaal 3 keer.
- Leg de handen in de zij. Adem rustig naar de handen toe, zodat er een buikademhaling ontstaat. Bij inademen zal de buik uitzetten, bij uitademen gaat de buik weer terug. Combineer de inademing met het optrekken van de voeten richting de neus, combineer de uitademing met het brengen van de voeten richting het matras. Herhaal dit in totaal 3 keer.

- Om het effect van de afvoer nog verder te bevorderen, kunt u bovenstaande oefeningen ook combineren met wat druk op de buikwand tijdens het inademen.
- Is er sprake van vocht in de armen, spreid dan tijdens het inademen de armen en breng ze bij uitademing weer terug voor de borst.

Bewegingsoefeningen

Het is goed om de oefeningen minimaal 3x per dag ongeveer 10 keer achter elkaar uit te voeren. Als u in staat bent te lopen, probeer dit dan met enige regelmaat te doen. Probeer de oefeningen met een goede diepe ademhaling te combineren. Langzame ritmische bewegingen werken het beste.

Oefeningen voor het hoofd

- Beweeg het hoofd van links naar rechts en van voren naar achteren.

Oefeningen voor de armen

- Spreid tijdens het inademen de armen. Breng uw armen bij de uitademing weer terug voor de borst, maak de in en uitademing zo lang mogelijk.
- Buig en strek de elleboog, beweeg rondjes met de pols en beweeg de vingers.
- Als u een balletje heeft knijp hier dan in, dit kan ook prima met een opgerolde handdoek of het dekbed.

Oefeningen voor de benen

- Leg de handen in de zij. Adem rustig naar de handen toe, zodat er een buikademhaling ontstaat. Bij inademen zal de buik uitzetten, bij uitademen gaat de buik weer terug. Combineer de inademing met het optrekken van de voeten richting de neus. Combineer de uitademing met het brengen van de voeten richting het matras. Herhaal dit in totaal 3 keer.
- Als u kan lopen, ga dan regelmatig een rondje lopen.
- Tijdens het lopen probeert u er op te letten, dat u de voeten goed afwikkelt. Dit betekent goed op de hiel landen en afrollen over de tenen.
- Mocht u niet goed kunnen lopen, dan kunt u in zit houding de voeten op de hiel plaatsen en daarna op de tenen. Lukt dit ook niet kunt u deze beweging in een lig houding maken.
- Mocht u in staat zijn op een hometrainer te oefenen, dan kan dit ook goed helpen bij de afvoer.

Voor de ademhalingsoefeningen en de bewegingsoefeningen geldt, dat als u gebruik maakt van zwachtels of kousen, dit in combinatie met de oefeningen een versterkend effect heeft op de afvoer van teveel aan vocht.

Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء، إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

262513022024