

Zelfmonitoren lymfoedeem arm

Als gevolg van de operatie, chemotherapie en/of bestraling bij borstkanker kan er lymfoedeem ontstaan in de arm. Niet iedereen loopt hetzelfde risico op het krijgen van lymfoedeem. Behandelingen die het risico vergroten zijn: borstamputatie met verwijderen van de okselklieren, bestraling op de oksel, gelijktijdige chemotherapie en bestraling en bestraling voorafgaand aan de chemotherapie. Maar ook bij andere behandelingen kan lymfoedeem ontstaan. Het is belangrijk dat lymfoedeem zo snel mogelijk gesignaleerd wordt, zodat het overtollige vocht afgevoerd kan worden. Hiervoor bezoekt u dan de oedeemtherapeut.

U kunt zelf ook bijdragen aan de vroege opsporing van lymfoedeem. Dit doet u door frequent te meten op een specifiek punt op de arm en symptomen als een zwaar gevoel en zwelling op te schrijven.

Voor zelf meten heeft u een meetlint, een oogpotlood en tafel nodig. U gaat als volgt te werk:

- Meet eenmalig de niet aangedane arm
- Kies een vast moment in de week en een vast tijdstip om te meten, bij voorkeur in de ochtend
- Ga aan tafel zitten en leg uw arm op schouderhoogte met gestrekte elleboog met de handpalm naar boven op de tafel
- Rol het meetlint uit tot voorbij 30 centimeter
- Leg het 30 centimeter net onder uw pols en laat de rest tussen de pink en wijsvinger hangen
- Leg het meetlint nu langs de arm omhoog, u ziet dan aan het einde van het meetlint op uw bovenarm het punt van 30 cm, zet hier een markering met het oogpotlood
- Meet met het meetlint op het gemarkeerde punt de omtrek van uw arm en noteer dit in de tabel
- Wanneer u een zwaar gevoel en/of een gevoel van zwelling bemerkt en/of een gevoel van vermoeidheid in het aangedane gebied en/of een toename van 2cm op het meetpunt, neem dan contact op met uw behandelend fysiotherapeut



Dag	Tijdstip	Omtrek op 30 centimeter vanaf de pols	Zwaar gevoel	Gevoel van zwelling
		Niet aangedane arm: cm		
		Aangedane arm: cm		
		Aangedane arm: cm		
		Aangedane arm: cm		
		Aangedane arm: cm		
		Aangedane arm: cm		
		Aangedane arm: cm		
		Aangedane arm: cm		
		Aangedane arm: cm		
		Aangedane arm: cm		
		Aangedane arm: cm		
		Aangedane arm: cm		
		Aangedane arm: cm		
		Aangedane arm: cm		
		Aangedane arm: cm		
		Aangedane arm: cm		
		Aangedane arm: cm		
		Aangedane arm: cm		
		Aangedane arm: cm		
		Aangedane arm: cm		
		Aangedane arm: cm		
		Aangedane arm: cm		
		Aangedane arm: cm		