

Informatie over de okselklierdissectie

(Het verwijderen van de lymfeklieren uit de oksel)

De operatie aan de oksel

De chirurg of verpleegkundig specialist heeft met u besproken dat u in aanmerking komt voor een okselklierdissectie. Bij deze ingreep worden de lymfeklieren in de oksel die de lymfe vanuit de borst ontvangen verwijderd. Borstkanker verspreidt zich doorgaans het eerst naar de lymfeklieren in de oksel. Om na te gaan of dit bij u het geval is, is het nodig deze klieren te verwijderen. De chirurg maakt een snee in de oksel van 5 – 10 cm. Het okselvet met hierin de lymfeklieren wordt verwijderd. De wond wordt dicht gehecht en de chirurg laat een drain achter. Deze drain moet maximaal 7 dagen blijven zitten. Dit houdt niet in dat u 7 dagen opgenomen hoeft te worden. Hieronder leest u hoe u thuis kunt omgaan met de drain. De verpleging zal u ook begeleiden en instrueren.

Tijdens een okselklieroperatie, in verband met borstkanker, wordt een slangetje (drain) in de wond geplaatst om wondvocht af te voeren. In overleg met uw specialist mag u naar huis met drain. Voor u naar huis gaat leert de verpleegkundige u hoe u de drain en de wond thuis moet verzorgen. In deze folder kunt u het allemaal nog eens rustig nalezen. U leest in deze brochure:

- Wat een okseldrain is;
- Hoe u de drain leegt;
- Hoe u de wond verzorgt;
- Wanneer de drain wordt verwijderd;
- Wat u moet doen bij problemen.

Een okseldrain

Als gevolg van een okselklieroperatie, produceert het lichaam wondvocht. Dit wondvocht moet worden afgevoerd om genezing van de wond te bevorderen. Tijdens de operatie krijgt u daarom een okseldrain. Deze (vacuüm)drain zuigt continu vocht uit de wond. Het vocht komt in een opvangzakje.

Het legen van de okseldrain

Als u naar huis gaat, vervangt de verpleegkundige het opvangzakje door een afsluitdopje. U krijgt een maatbekertje mee. Thuis leegt u de drain 2 keer per dag, het liefst op vaste tijden bijvoorbeeld 's morgens en 's avonds. Zo voorkomt u dat de drain onverwacht te vol raakt. Is de drain toch te vol, dan kunt u deze gerust een extra keer legen. U leegt de drain als volgt:

1. Zet het maatbekertje klaar.
2. Draai het afsluitdopje eraf en plaats het maatbekertje onder de opening.
3. Schuif de onderste klem open en druk het harmonicagedeelte leeg in het maatbekertje. Houd het harmonicagedeelte ingedrukt tot de drain leeg is.
4. Schuif, terwijl u het harmonicagedeelte ingedrukt houdt, de onderste klem weer dicht en draai het afsluitdopje erop.

5. Noteer de hoeveelheid opgevangen wondvocht op pagina 5 van deze folder. De chirurg heeft deze gegevens nodig bij de controle.
6. Het maatbekertje leegt u in het toilet. U kunt het daarna omspoelen met water.

Verzorging van de insteekopening

U krijgt een recept mee voor gaasjes en pleisters of u heeft dit al in een eerder stadium gekregen. Thuis verzorgt u de insteekopening 1 keer per dag. We raden u aan ook dit op een vast tijdstip te doen. U verzorgt de insteekopening als volgt:

1. Was uw handen.
2. Verwijder het gaasje en de pleisters.
3. U mag douchen, maar niet in bad. U mag shampoo of zeep gebruiken.
4. Spoel het wondgebied goed na en droog het deppend af met een schone handdoek (een ontsmettingsmiddel, zoals in het ziekenhuis werd gebruikt, is thuis niet nodig).
5. Breng een schoon gaasje en nieuwe pleisters op de insteekopening aan.
6. Was uw handen.

Belangrijk

- Om er zeker van te zijn dat het wondvocht in de drain loopt, draagt u de drain lager dan de wond (bijvoorbeeld in een heuptasje of aan uw broekriem, onder uw kleren). Zorg ervoor dat er geen knik in de slang kan komen. Het harmonicagedeelte moet voldoende ruimte hebben, zodat het uit kan zetten.
- Gebruik de eerste week na de operatie geen deodorant.

Verwijdering van de drain

De drain wordt gemiddeld 3 tot 7 dagen na de okseloperatie verwijderd (dit is afhankelijk van de productie van de drain) door het SVT-team van de thuiszorg.

Wat te doen bij problemen

- Er hoopt zich onderhuids vocht op of er lekt vocht uit de wond langs de drain. Controleer dan eerst:
 - Of er geen knik in de slang zit;
 - Of de bovenste klem (1) wel open staat;
 - Of de drain nog wel vacuüm is. Als dit niet het geval is, maakt u de drain opnieuw vacuüm. Zie kopje "hoe leegt u de okseldrain". Wordt hiermee het probleem niet verholpen, neem dan contact op met het SVT-team of het ziekenhuis.

- Ophopend wondvocht (seroom):
Na het verwijderen van de drain kan een zwelling ontstaan. Deze zwelling is een ophoping van wondvocht (seroom). Neem contact op met het ziekenhuis als dit klachten geeft, zoals pijn of het moeilijker kunnen bewegen van de arm. Dit vocht kan zo nodig aangeprikt en weggezogen worden (seroompunctie). Deze punctie is pijnloos.
Neem contact op met het SVT-team of de polikliniek chirurgie indien:
 - U de drain niet meer vacuüm krijgt;
 - U boven de 38,5°C koorts heeft, die langer dan 24 uur duurt;
 - U andere vragen of problemen heeft met de drain.

Belangrijke telefoonnummers

De verpleegkundige van de afdeling meldt u aan bij het SVT-team van Thebe thuiszorg. U krijgt dan van de verpleegkundige een telefoonnummer waar u het MTH-team kunt bereiken.

Voor locatie Tilburg/Waalwijk:

- Tijdens kantooruren kunt u contact opnemen met de polikliniek chirurgie. Zie lijst voorin.
- Buiten kantooruren kunt u terecht bij de afdeling Spoedeisende Hulp of de afdeling waar u gelegen hebt.

Drainproductie per dag

Noteer in onderstaand schema de hoeveelheid wondvocht (in milliliters, zie de aanduiding op de maatbeker) dat u per keer opvangt. Neem dit schema mee als u naar het ziekenhuis komt om de drain te laten verwijderen.

Datum	Tijd	Hoeveelheid wondvocht (ml)

Datum	Tijd	Hoeveelheid wondvocht (ml)

Herstel van de okseloperatie

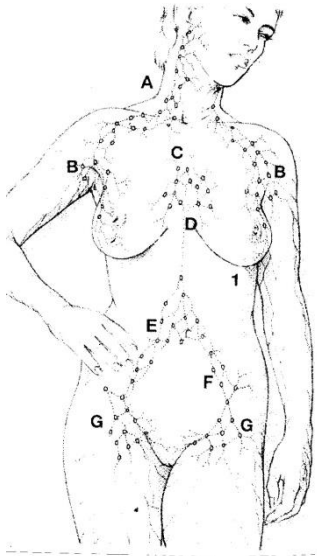
Als de okselklieren verwijderd zijn moet u rekening houden met een aantal zaken. Vaak treedt er een gevoel van "doofheid" en/of gevoelloosheid op in het operatiegebied. Dit kan zich uitbreiden tot de (boven)arm en zelfs tot aan het schouderblad. Ook kunt u tintelingen en/of steken (pijn) krijgen. Meestal trekt dit vanzelf weg. Wel blijft er vaak een klein gebied over aan de onderzijde van de bovenarm wat gevoelloos blijft. Dit heeft te maken met het doornemen van de huidzenuwen tijdens de operatie. In de eerste dagen tot weken na de operatie zult u merken dat de beweeglijkheid van de schouder en de arm beperkt is. Daarom is het verstandig de oefeningen te doen die verderop in deze folder staan. Op deze manier kunt u voorkomen dat de schouder vast komt te zitten. Ook is bewegen belangrijk voor de afvoer van lymfevocht in de arm. Een vervelende complicatie die op kan treden (maar gelukkig niet meer zo vaak voorkomt) is het ontstaan van lymfoedeem.

Lymfoedeem ontstaat doordat het lymfevocht minder goed kan worden afgevoerd omdat de lymfeklieren uit de oksel verwijderd zijn. Vrouwen bij wie de oksel bestraald wordt, hebben een groter risico op lymfoedeem.

Op de volgende pagina's kunt u lezen wat lymfoedeem is en welke leefregels u kunt toepassen om de kans op lymfoedeem te verkleinen. Ook wordt beschreven wat u moet doen als u tekenen van beginnend lymfoedeem herkent. Als lymfoedeem eenmaal ontstaat kan dit zeer hinderlijk zijn. Ook gaat het niet vanzelf over. Bespreek uw klacht met uw huisarts of, als u nog een afspraak hebt, op de polikliniek met uw specialist of mammacareverpleegkundige.

Het lymfestelsel

Naast een systeem van bloedvaten heeft het lichaam nog een systeem; het lymfestelsel. Het lymfestelsel bestaat uit lymfevaten en lymfeweefsel. Via lymfevaten wordt lymfevocht door het lichaam vervoerd. Het vocht speelt een rol bij de afweer. Lymfevaten komen samen in lymfeklieren. In die klieren wordt het lymfevocht gezuiverd (gefilterd) en worden stoffen gemaakt die nodig zijn voor de afweer. Lymfeklieren zijn de zuiveringsstations van het lymfestelsel; daarin worden ziekteverwekkers, vooral bacteriën en virussen, onschadelijk gemaakt. Verder worden daar afvalstoffen uit de lymfe gefilterd.



De lymfeklieren bevinden zich op verschillende plaatsen in het lichaam zoals in de hals (A), in de oksels (B), langs de luchtpijp (C), bij de longen (D), bij de darmen en achter de buikholte (E), in de bekkenstreek (F) en in de liezen (G).

Lymfoedeem is een abnormale ophoping van eiwitten en vocht in het lichaamsweefsel als gevolg van een verstoord evenwicht tussen aan- en afvoer van vocht. Door zware belasting, door invloeden van buitenaf of als er een infectie optreedt, wordt er extra vocht aangetrokken. De symptomen kunnen zich voordoen in arm, hand, oksel, borst of rug:

- Zwelling;
- Een zwaar gespannen of moe gevoel;
- Minder of niet meer kunnen bewegen;
- Pijn en/of tintelingen;
- Putjes kunnen drukken in de huid die maar moeilijk verdwijnen.

Wat kan ertoe bijdragen dat de kans op lymfoedeem beperkt wordt?

Om problemen te voorkomen, is het goed ervoor te zorgen dat er niet teveel lymfevocht ontstaat in de lymfevaten van de armen en dat het vocht goed door het lichaam blijft stromen. Basisadviezen hiervoor zijn:

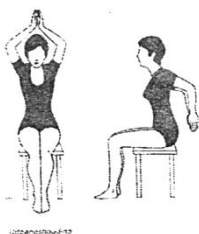
- Leg uw arm en hand wat hoger als u ligt of zit, gebruik hiervoor een extra kussen (dit geldt vooral de eerste tijd na de operatie en wanneer u klachten hebt).
- Laat bij voorkeur geen bloeddruk meten aan uw arm van de geopereerde zijde.
- Infectie voorkomen: laat bij voorkeur geen bloed afnemen aan uw arm van de geopereerde zijde. Laat geen infuus aanleggen aan uw arm van de geopereerde zijde.
- Vermijd extreme warmte en kou.

- Overleg met uw behandelaar voor bloeddrukmeting, bloedafname en infuus inbrengen indien u aan beide zijden een okselklierdissectie heeft gehad.
- Vermijd strakke kleding en sieraden. Ook slecht passende BH's en zware borstprotheses verminderen de doorstroming.
- Ga sporten om de doorstroming van lymfvocht te verbeteren, maar forceer niet.
- Bij sporten waarbij je je arm intensief gebruikt, is het van belang dat je tijdens en na het sporten een kous draagt als je oedeem hebt. Nog belangrijker is dat je je armen en romp voldoende kunt bewegen. Overleg bij twijfel met je fysiotherapeut.
- Zorg dat je arm niet te lang naar beneden hangt. Doe bijvoorbeeld je hand in je zak als je staat of gebruik een balletje om in te knijpen.

Oefeningen na een okselklierdissectie

Op de volgende pagina's vindt u beschrijvingen van oefeningen die u thuis kunt doen. Voor alle oefeningen is het volgende van belang:

- Bij het oefenen is een goede houding van het bovenlichaam en de schouders belangrijk: goed rechtop staan en zitten, geen afhangelende schouders maar deze eerder iets naar achteren trekken, vooral aan de geopereerde kant. Probeer ook goed rechtop te lopen en uw armen gewoon losjes mee te laten zwaaien, houd de arm vooral niet stijf.
- Probeer iedere dag de oefeningen te doen. Het beste resultaat bereikt u als u elke oefening 5 á 10 keer uitvoert en minimaal 2x per dag. Zorg dat u zich hierbij maximaal beweegt.
- Let op dat u tijdens de oefeningen niet met de armen gaat 'veren'.
- Een 'rekgevoel' bij de oefeningen is geen probleem, maar voorkom dat dit pijnlijk wordt. Elke rek kunt u 8 á 10 tellen vast houden; blijf rustig doorademen en laat weer los.
- Na afloop van het oefenen mag u geen pijn hebben. Is dit wel het geval, oefen dan de volgende keer minder intensief.

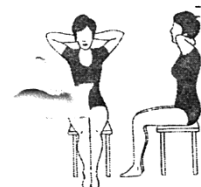


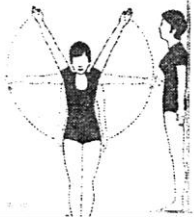
Oefening 1: Zittend op een kruk of stoel zonder leuning

Handen boven het hoofd aantikken, boven het hoofd in de handen klappen. Handen omlaag en achter de rug aantikken, achter de rug in de handen klappen.

Oefening 2: Zittend op kruk of stoel zonder leuning

Handen in de nek. Vingers niet in elkaar verstrengelen, maar de handen op elkaar brengen. Nu de ellebogen naar achteren brengen zover als mogelijk is.



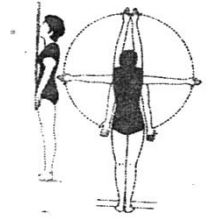


Oefening 3: Staande met de rug tegen de muur

Beide armen omhoog brengen zo hoog als u kunt. Tegen de muur blijven staan.

Oefening 4: Staande met de buik tegen de muur

Beide armen zijwaarts omhoog brengen, zo hoog als u kunt. Zowel met uw buik als met uw handen de muur blijven raken.



Oefening 5: Zittend op een kruk of stoel zonder leuning

Met een handdoek doen alsof u uw rug afdroogt. Eerst in een zijwaartse beweging. Vervolgens van hoog naar laag.

Oefening 6: Zittend op een kruk of stoel zonder leuning

Houd een stok achter uw zo vast, dat de rechterhand boven het hoofd en de linkerhand ter hoogte van uw heup is. Nu brengt u de handen zo dicht mogelijk naar elkaar toe. Daarna draait u de stok en houdt hem met de linkerhand boven en met de rechterhand beneden vast. Probeer nu uw handen weer zover mogelijk naar elkaar toe te brengen.



Leefregels voor thuis om infecties te voorkomen

- Probeer wondjes te voorkomen, ontsmet eventuele wondjes met een desinfecterend middel en doe er een pleister op.
- Draag handschoenen bij ruwe karweitjes (tuinieren, vuil huishoudelijk werk en dergelijke).
- Vet een ruwe huid regelmatig in om kloofjes te voorkomen.
- Zorg voor schone nagels en handen.
- Krab puistjes en insectenbeten niet open.
- Gebruik bij ontharen een crème en spatel (geen mesje).
- Wees voorzichtig met prikken, snijden en branden.

Als u toch klachten van lymfoedeem krijgt

Ook al bent u attent op alle genoemde leefregels, toch kan er lymfoedeem ontstaan. Waarom dit bij de één wel en bij de andere niet optreedt, is niet duidelijk. Als u symptomen merkt van lymfoedeem, kunt u het beste eerst uw arm rust geven en uw arm hoger leggen. Als de klachten na twee à drie dagen niet verminderd zijn, neem dan contact op met uw huisarts, specialist of mammacareverpleegkundige.

Wacht niet te lang voor u contact opneemt. Hoe eerder maatregelen genomen worden hoe groter de kans dat het lymfoedeem kan worden verholpen. De behandeling van lymfoedeem gebeurt door een fysiotherapeut of huidtherapeut.

Om het herstel van uw arm te bevorderen is het belangrijk de volgende regels in acht te nemen:

Voorkom overbelasting van uw arm door activiteiten in het begin rustig op te bouwen.

- Las pauzes in bij handwerken (bijvoorbeeld breien), computerwerk etc.
- Vermijd zwaar tillen en intensief sporten.
- Bouw lichamelijke inspanning (sporten, tuinieren) rustig op.
- Verdeel lichamelijk werk zoveel mogelijk over de dag.

Beweging

- Zoek een goed evenwicht tussen rust en inspanning.
- Probeer uw arm niet teveel te ontzien: normaal bewegen en sporten is prima.
- Bewegen moet niet leiden tot vermoeidheid of pijn in uw arm/schouder.
- Na verloop van tijd kunt u uw dagelijkse activiteiten weer hervatten.

Meer informatie

Wil je meer weten over lymfoedeem, kijk dan op de volgende sites:

www.lymfoedeem.nl

www.nvfl.nl

www.huidtherapie.nl