

# ARM ZWACHTELEN OF WINDELEN



## INHOUD

<b>01</b>	Compressie	<b>4</b>
<b>02</b>	Materiaal	<b>6</b>
<b>03</b>	Windelen	<b>7</b>
<b>04</b>	Aandachtspunten en tips	<b>16</b>
<b>05</b>	Contact	<b>18</b>

## 01 COMPRESSIE

De behandeling van lymfoedeem steunt op verschillende pijlers:

- ▲ Preventie
- ▲ Compressie
  - Zwachtelen
  - Compressieve kledij
- ▲ Bewegen
- ▲ Decompressieve lymfoedeemtherapie

Compressie is één van de belangrijkste onderdelen. Er zijn twee technieken:

- ▲ Om het volume te behouden of een volumetoename te vermijden wordt compressieve kledij gebruikt.
- ▲ Om het volume te verminderen wordt zwachtelen of windelen toegepast.



---

## Zwachtelen

Het volume van een lymfoedeem verminderen kan zolang er onderhuids nog veel vocht aanwezig is. Onderhuids vocht is herkenbaar als je 'pitting' kan uitlokken: putjes duwen in de huid die maar traag verdwijnen.

Dankzij compressie kan het vocht niet onderhuids blijven ophopen, maar wordt het gedwongen naar de lymfebanen. Door meermaals per dag de zwachtels aan te passen, vermindert het volume van het lidmaat tot de pitting zelfs volledig verdwijnt. Op dat moment kan je de zwachtels vervangen door een compressieve kous om het vocht weg te houden.

Soms staat de behandeling al op punt, maar treedt er door omstandigheden (warmte, wondje, insectenbeet enz.) plots opnieuw zwelling met pitting op, waardoor de compressieve kledij niet meer past. Ook dan werkt tijdelijk windelen om het volume opnieuw te verminderen.

Voor meer informatie over lymfoedeem en over de behandeling ervan verwijzen we graag door naar de brochure 'Lymfekliniek' op onze website.



Pitting oedeem

---

Deze brochure dient als algemene leidraad bij het windelen. Soms wordt een zwachtel individueel aangepast. Correct windelen is maatwerk. Begeleiding en coaching van een gespecialiseerde therapeut (kinesitherapeut of verpleging) zijn daarbij essentieel.

---

## 02 MATERIAAL



Benodigd materiaal om te windelen

### Onderkous

Om irritatie van de huid tegen te gaan gebruiken we een dun, katoenen buisverband zonder elastiek. Daarop kunnen we al het andere materiaal veilig aanbrengen.



### Watten

Watten worden gebruikt om drukpunten te vermijden. Door watten te leggen boven beenderige uitsteeksels (bv. aan de elleboog) wordt de druk lokaal verminderd. Watten kunnen ook gebruikt worden om holtes (bv. ter hoogte van de pols) op te vullen om zo insnoering te voorkomen.



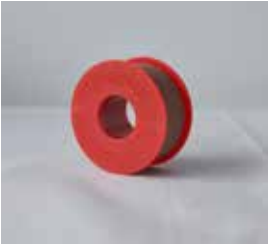
### Zwachtels

De zwachtels zijn niet-elastisch, ze hebben een korte rek.

Soms gebruiken we een elastisch tweelagig zelfklevend verband: 2,5 cm breedte voor de vingers, 8 of 10 cm voor de onder- en bovenarm. Dat verband kan 2 tot 3 dagen blijven zitten.



De kinesitherapeut of verpleegkundige bezorgt je het nodige materiaal, of verwijst je naar de apotheek om het aan te kopen. Sommige hospitalisatieverzekeringen betalen (een deel van) dit materiaal terug mits voorschrift van je behandelend arts.



## Fixerende tape

Een lidmaat met lymfoedeem is gevoelig voor infecties. Voor het fixeren van watten en ander materiaal gebruiken we licht klevende papieren plakband in plaats van spelden of haakjes, om wondjes of huidirritatie te vermijden. Voor het fixeren van de zwachtels is sterkere tape nodig die geen kleefsporen achterlaat op de zwachtels.

## Hydraterende crème

Bij windelen kan de huid snel uitdrogen. Een hydraterende crème aanbrengen voor je windelt, is zeker zinvol. Om 'vochtige huid' onder de zwachtels te vermijden, kies je best een crème die snel in de huid dringt. De arts van de lymfekliniek geeft je hiervoor een voorschrift.

## 03 WINDELEN

Correct windelen is maatwerk. Start nooit zelfstandig met windelen vooraleer je instructies hebt gekregen van een kinesitherapeut met ervaring in lymfoedeem én windelen. Het windelen wordt aangepast (hoeveel zwachtels, watten, aantal lagen, enz.) aan de locatie van de zwelling, de ernst van de zwelling enz., en kan dus variëren in de loop van je behandeling.

Het is bovendien van belang dat je de evolutie regelmatig laat controleren door een kinesitherapeut met ervaring in het behandelen van lymfoedeem en met windelen. Zo kan indien nodig de drukverdeling van de zwachtels aangepast worden.

## Algemene werkwijze

- ▲ Breng eerst een **onderkous** aan.
- ▲ Breng, indien nodig, **watten of polstermateriaal** aan voor een betere drukverdeling en huidbescherming.
- ▲ Fixeer de watten met **licht klevende tape** op de onderkous.
- ▲ Breng niet-elastische **korte-rekzwachtels** aan in verschillende lagen.
- ▲ **'Keer' de zwachtels**: Breng elke volgende zwachtel in 'omgekeerde richting' aan: je begint bij de volgende zwachtel in de andere richting dan waar je eindigt. Daardoor verhoogt de stugheid en dus ook de druk op het lymfoedeem.
- ▲ Fixeer de zwachtels met **sterk klevende tape**, en nooit veiligheidsspelden of haakjes: die kunnen de huid verwonden. De haakjes mag je enkel gebruiken om de zwachtels na het wassen stevig opgerold te houden voor je ze gebruikt.

## Vingers windelen (2,5 à 3 cm)

Enkel nodig als de vingers gezwollen zijn.



- ▲ Breng watten met een gaatje erin aan in het web tussen de duim en de wijsvinger.



- ▲ Gebruik bijvoorbeeld een Lastotel-verband van 4 cm dat je in tweeën plooit zodat je kan windelen met een zwachtel van 2 cm breedte.





- ▲ Zwachtel twee maal rond het web tussen duim en wijsvinger om de watten te fixeren. Ga hierbij via de rugzijde van de hand naar het uiteinde van de pink.



- ▲ Doe eventueel een tweede slag van het uiteinde van de pink naar de basis van de duim om ook daar de watten te fixeren. Maak een soort 8. Hou je hand goed open zodat je na het inwindelen je hand nog goed kan bewegen.
- ▲ Van het uiteinde van de pink ga je tot net onder het nagelbed. Zwachtel de pink circularair af tot aan de basis van de vinger.



- ▲ Maak een vuist en ga met de zwachtel rond de handrug. Open daarna je hand opnieuw.



- ▶ Vertrek van hieruit naar het uiteinde van de ringvinger tot net onder het nagelbed. Zwachtel circulair af tot aan de basis van de vinger.



- ▶ Voor het windelen van de midden- en wijsvinger wordt dezelfde werkwijze gehanteerd.
- ▶ Zwachtel vanaf de basis van de wijsvinger opnieuw een keer rond het web tussen duim en wijsvinger.



- ▶ Vervolgens ga je met de zwachtel naar het uiteinde van de duim tot net onder het nagelbed. Zwachtel de duim circulair af tot aan de basis van de duim.
- ▶ Tot slot kan je nogmaals rond het web tussen duim en wijsvinger zwachtelen.
- ▶ Kleef het uiteinde van de zwachtel vast met tape ter hoogte van de handrug.



- ▲ Breng hierover het buisverband aan. Knip een gaatje voor de duim.



- ▲ Je kan vingers ook zwachtelen met zelfklevend elastisch verband (bv. Coflex of Coban lite, groen, klevende windel 2,5 cm). Volg dezelfde werkwijze.

## De hand windelen (6 cm)

- ▲ Als de omtrek van de pols duidelijk minder is dan die van de onderarm of hand, vergroot die dan met watten.



- ▲ Breng de watten circulair aan rond de pols totdat de omtrek van de pols overeenkomt met de omtrek van de onderarm.



- ▲ Zwachtel tweemaal rond de handrug.



- ▲ Sluit je vingers en strek de duim.



- ▲ Rol de windel via de handrug tussen de duim en wijsvinger door onder de handpalm. Ga via de handrug terug naar de pols (achtvorm).



- ▶ Herhaal dat twee- tot driemaal en plaats de zwachtel telkens iets lager om de hand volledig in te windelen.



---

## De onderarm windelen (6 à 8 cm)

- ▶ Zwachtel van de pols naar de elleboog toe met een halve overlap.



- ▶ Plaats alvast watten ter hoogte van de elleboog. Maak die vast met papieren tape.
- ▶ Eindig met de zwachtel onder de elleboog.
- ▶ Kleef de zwachtel vast met stevige tape.

## De onder- en bovenarm windelen (8 tot 10 cm)

- ▲ Start met een nieuwe zwachtel.
- ▲ Rol de zwachtel af in tegenovergestelde richting dan de vorige. (Zie hierboven 'De zwachtels keren').



- ▲ Er moet een halve overlap zijn met de vorige zwachtel.
- ▲ Start net onder de elleboog en keer daarna terug.
- ▲ Er mag geen opening zijn tussen de zwachtels wanneer je je elleboog buigt.



- ▲ Trek nooit aan de zwachtel. Dat kan de lymfe- of bloedafvoer afsnoeren. Vermijd afsnoeren door het rolletje dicht bij je arm te houden.

- ▲ Laat de zwachtels mooi aansluiten aan de huid of onderkous.



- ▲ Om de druk te verhogen, kan je extra polstermateriaal of een extra zwachtel bovenop de vorige aanbrengen. **Méér lagen zwachtels betekent méér druk.**
- ▲ Zwachtel tot aan de okselplooi en keer daarna terug. Kleef de zwachtel vast met stevige tape.
- ▲ Vaak is er nog een derde zwachtel nodig. Volg dezelfde werkwijze.
- ▲ Plooi het uiteinde van het buisverband over de laatste aangelegde zwachtel.



---

Deze werkwijze wordt ook uitgelegd in instructiefilmpjes:

- ▲ [www.uzgent.be/arm-zwachtelen](http://www.uzgent.be/arm-zwachtelen)
  - ▲ [www.uzgent.be/hand-en-vingers-zwachtelen](http://www.uzgent.be/hand-en-vingers-zwachtelen)
-

## 04 AANDACHTSPUNTEN EN TIPS

### Draagtijd

- ▲ Na het windelen is het normaal dat de **vingers verkleuren** (rood of blauwig) door de druk. Als je twijfelt als de vingers wit, blauw of pijnlijk worden, kan je de vingernageltest doen. Druk kort op het nagelbed. Dat wordt wit. Zodra je loslaat, hoort de kleur snel (na 1 tot 3 seconden) terug te komen.



- ▲ Tijdens de zwachtelperiode draag je de zwachtels bij voorkeur **dag en nacht**.
- ▲ Een zwachtel kan al na drie uur druk verliezen door volumevermindering van het lidmaat. Daardoor zullen de zwachtels ook afzakken. Leg ze dus best **om de drie à vier uur opnieuw** aan. Als dat niet haalbaar is, doe het dan minstens twee keer per dag de zwachtels opnieuw aan te leggen, bij voorkeur 's ochtends en 's avonds.
- ▲ De windels zijn aan **vervang**ing toe wanneer je merkt dat de elasticiteit uit de windel gaat en wanneer de windel meer als een 'doek' aanvoelt dan als een 'rekker'. Dat is vaak na ongeveer zes maanden.

### Bewegen

- ▲ Het is **belangrijk** om het gezwachtelde lidmaat te bewegen door gewoon actief te zijn, door oefeningen te doen of door te sporten. Door je spieren te gebruiken, ondersteun je immers de werking van de zwachtels. Beweging bevordert dus de lymfe-afvloei.
- ▲ Beweeg liever aan **lage intensiteit**: veel herhalingen met lage weerstand. Ook wandelen, fietsen of andere activiteiten zijn zeker aangeraden.
- ▲ Voor specifieke **oefeningen** kan je contact opnemen met je kinesitherapeut zodat die een aangepast bewegingsprogramma kan samen stellen.



## Hygiëne

- ▲ Doe je zwachtels uit vóór het **wassen of douchen**. Nadien hydrateer je de huid. Zodra de crème is ingetrokken na enkele minuten, breng je de zwachtels weer aan.
- ▲ Heb je toch een (open) **wonde**? Als de wonde goed verzorgd en afgedekt is, mag je zeker over de wonde heen de zwachtel aanbrengen. Het is vaak zo dat wonden beter genezen als er compressie op het lidmaat wordt aangebracht. Vraag hierover eerst advies bij de wondzorgverpleegkundige, arts of kinesitherapeut.
- ▲ Vermijd knellend **ondergoed**. Dit belemmert de oppervlakkige lymfe-afvloei. Het is altijd, maar in het bijzonder bij lymfoedeem van de arm, van belang dat je indien van toepassing een goede beha draagt om insnoering van de lymfebanen te voorkomen. Kies voor een beha met brede bandjes en goede ondersteuning. De borstverpleegkundige of de artsen van de lymfkliniek kunnen daarover meer informatie geven.

## Onderhoud en duurzaamheid

- ▲ Volg de richtlijnen van de fabrikant.
- ▲ Ververs elke dag de zwachtelset (buisverband en zwachtels). Na een dag dragen verliest een set zijn rek doordat talg, stof en vuil in de stof terechtkomen. Na een wasbeurt keert de rekracht terug.
- ▲ Was de zwachtelset op maximaal 30°, bij voorkeur in de wasmachine. Bij handwas blijven soms zeepresten achter omdat er niet voldoende gespoeld kan worden. Gebruik een vloeibaar wasmiddel voor fijne was of wolwas. Gebruik geen wasverzachter.
- ▲ De zwachtels mogen gedroogd worden in de droogkast, bij voorkeur op het wolprogramma (lage temperatuur). Het buisverband mag niet in de droogkast.
- ▲ Zwachtels kunnen ook gedroogd worden door ze tussen een handdoek te rollen en aan te drukken (niet wringen!) en ze vervolgens horizontaal te drogen te leggen. Zo verslijten de zwachtels minder snel.
- ▲ Leg de zwachtels niet in de zon of op een radiator.
- ▲ Knip of trek losse draadjes niet af.
- ▲ Als je de zwachtels stevig oprolt, is het makkelijker om met een juiste druk en drukverdeling de vorm van het lidmaat te volgen tijdens het windelen. Een zwachtel is stevig genoeg opgerold als je hem niet meer kan buigen.



## 05 CONTACT

Als je twijfelt over het windelen of over de oefentherapie kan je altijd contact opnemen met een therapeut gespecialiseerd in lymfoedeem en zwachteltherapie of een afspraak maken in een lymfekliniek.

---

### Lymfekliniek

Ingang 50, route 740.

Voor je naar de polikliniek komt, schrijf je je in aan de aanmeldzuilen aan ingang 50, route 50.

---

### Afspraak maken

Je kan een afspraak maken op het tel. 09 332 07 34 (tussen 8 en 17 uur).



---

## Lymfekliniek

Ingang 50, route 740

T +32 (0)9 332 07 34

E [lymfekliniek@uzgent.be](mailto:lymfekliniek@uzgent.be)

[www.uzgent.be/lymfekliniek](http://www.uzgent.be/lymfekliniek)

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het UZ Gent.

---

Universitair Ziekenhuis Gent

C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent

T +32 (0)9 332 21 11 | E [info@uzgent.be](mailto:info@uzgent.be)

[www.uzgent.be](http://www.uzgent.be)

Volg ons op

