

# BEEN 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

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.



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 knokkige uitsteeksels wordt de druk lokaal verminderd. Watten kunnen ook gebruikt worden om holtes (bv. ter hoogte van de enkel) op te vullen om zo insnoering te voorkomen.

### Zwachtels

De zwachtels zijn niet-elastisch, ze hebben een korte rek: 2 cm breedte voor tenen, 6 tot 8 cm voor voet en onderbeen, 10 cm voor onderbeen en knie, 10 tot 12cm voor bovenbeen. De typische elastische 'Dauerbinden' beschadigen de huid en geven te veel risico op 'insnoering' en worden dus best vermeden.

Soms gebruiken we een elastisch tweelagig zelfklevend verband: 2,5 cm breedte voor de tenen, 10 cm voor voet en onderbeen, 15 cm voor bovenbeen. Dat verband kan 2 tot 3 dagen blijven zitten.

### Compressieve teensokjes

Bij zwelling van de tenen kan je teensokjes dragen om lokaal druk te geven ter hoogte van de tenen. Die teensokjes kan je bij de bandagist krijgen. 0127



---

## 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** aan voor een betere drukverdelingen 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, bv. eerst linksom en dan rechtsom of omgekeerd. 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.

## Tenen windelen (2 cm)

Enkel nodig als de tenen gezwollen zijn. Als je teensokjes gebruikt, hoef je enkel de teensokjes aan te doen en worden de tenen niet ingezwachteld. Je zwachtelt dan meteen de voet en het onderbeen.



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



- ▲ Zwachtel tweemaal rond de voorvoet, via de voetrug naar het uiteinde van de grote teen.
- ▲ Zwachtel circulair rond de teen tot aan de basis van de teen en terug naar de voorvoet.
- ▲ Ga onder de voet door en via de voetrug naar de vierde teen.
- ▲ Maak een kruis ter hoogte van de voetrug, rol de zwachtel circulair af tot aan de basis van de teen.
- ▲ Idem voor de andere tenen.
- ▲ De kleine teen wordt niet gezwachteld.

De tenen kunnen ook gezwachteld worden met zelfklevend elastisch verband. De werkwijze wordt uitgelegd in een instructiefilmpje op onze website.



## De voet windelen (6 tot 8 cm)

- Breng een buisverband of onderkous aan.



- Breng watten aan ter hoogte van het gewricht aan de voet om het te beschermen. Plak de watten vast met papieren plakband.



- Zwachtel enkele keren rond de voet. Start met de onderrand van de zwachtel zo dicht mogelijk tegen de aanzet van de tenen. Zwachtel een aantal keer rond de voorvoet terwijl je telkens 1 cm opschuift naar boven toe.



- Hou de enkel in een rechte hoek.

- ▶ Rol de zwachtel af naar de enkel, ga achter de enkel door, keer terug naar de voet en zwachtel circulair rond de voet.



- ▶ Zwachtel opnieuw naar de enkel (dichter bij de hiel), achter de enkel door en terug naar de voet. De hiel blijft vrij.



- ▶ Deze zwachtel mag eindigen op het onderbeen. Kleef de zwachtel vast met stevige tape.



## Het onderbeen windelen (8 tot 10 cm)

- ▲ Start de zwachtel van 8 tot 10 cm in de tegenovergestelde richting (zie 'De zwachtels keren').
  - ▲ Zwachtel naar de knie toe met halve overlap van de zwachtels.
  - ▲ Trek nooit aan de zwachtel. Dat snoert de lymfe- of bloedafvoer af. Hou het rolletje dicht bij je been en 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. Meer lagen zwachtels betekenen meer druk.
- Voor het onderbeen zijn vaak twee zwachtels van 8 tot 10 cm noodzakelijk. Het aantal is afhankelijk van de diameter van het onderbeen en de druk die je wil.



## De knie windelen (10 cm)

- ▲ Rol de zwachtel af in tegenovergestelde richting van de vorige (zie hierboven: 'De zwachtels keren').
- ▲ Hou de knie licht gebogen en bescherm de dunne huid van de knieholte door watten in de knieholte te plaatsen.
- ▲ Zwachtel naar de knie toe en zorg voor voldoende overlap van de zwachtels vanaf de knie om te vermijden dat er 'openingen' ontstaan tussen de zwachtels als je de knie buigt. Verschuif daarom de zwachtels maximum 1 tot 2 cm te bij elke volgende omslag.
- ▲ Er wordt vaak een volledige zwachtel van 10 cm gebruikt voor de knie.



## Het bovenbeen windelen (12 cm)

- Start met een nieuwe zwachtel, opnieuw in tegenovergestelde richting, net boven de knie.



- Overlap met de vorige zwachtel.



- Zwachtel circulair tot in de lies.



- ▲ Plooi de onderkous over de zwachtel.



- ▲ Op het bovenbeen zijn minstens twee zwachtels van 10 of 12 cm breedte noodzakelijk, vaak zullen er drie tot vier zwachtels nodig zijn.
- ▲ In overleg met de kinesitherapeut kan soms bovenop de korte-rekzwachtel toch een lange-rekzwachtel worden aangebracht voor extra druk en om te vermijden dat de zwachtel afzakt.



Deze werkwijze wordt ook uitgelegd in instructiefilmpjes:

- ▲ [www.uzgent.be/been-zwachtelen](http://www.uzgent.be/been-zwachtelen)
- ▲ [www.uzgent.be/voet-en-tenen-zwachtelen](http://www.uzgent.be/voet-en-tenen-zwachtelen)

## 03 AANDACHTSPUNTEN EN TIPS

### Draagtijd

- ▶ Na het windelen is het normaal dat de **tenen verkleuren** (rood of blauwig) door de druk. Als je twijfelt als de tenen wit, blauw of pijnlijk worden, kan je de teennageltest doen. Druk kort op het nagelbed. Dat wordt wit. Zodra je loslaat, hoort de kleur snel (na 1 tot 5 seconden) terug te komen.



- ▶ Tijdens de zwachtelperiode draag je de zwachtels bij voorkeur **dag en nacht**.
- ▶ **Steunkousen** draag je dan weer niet continu. Zwachtels worden vaak gebruikt in de intensieve behandel fase waarbij constante druk nodig is voor oedeemvermindering. Steunkousen worden meestal gebruikt in de onderhoudsfase. Daarbij is constante druk vaak niet helemaal noodzakelijk. In sommige gevallen wel, maar dan komt druk 's nachts beter van de zwachtels. Die hebben een korte rek: ze rekken niet erg uit als je eraan trekt. In steunkousen zit zowel lange rek als korte rek verwerkt. In rust krijg je dan een te hoge druk op het vaatsysteem. Dat kan afknelling en doorbloedingsstoornissen veroorzaken. Je kan je steunkousen wel aanhouden als je even met de benen omhoog ligt of om een dutje te doen.
- ▶ 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.
- ▲ Eventueel neem je daarvoor contact op met je kinesitherapeut zodat deze een aangepast bewegingsprogramma kan samen stellen.
- ▲ Het is altijd, maar in het bijzonder als je beweegt en actief bent, van belang dat je **goede schoenen** draagt: schoenen die de hele voet omsluiten, een stevige platte zool met reliëf en een goede sluiting (velcro of veters) hebben. Vermijd schoenen die onvast (bv. teenslippers), te groot, te klein of open zijn aan de achterkant. Als de arts je steunzolen voorschreef, moet je die zeker dragen als je beweegt en actief bent.

## 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 wondzorg-verpleegkundige, arts of kinesitherapeut.
- ▲ Vermijd knellend **ondergoed en kledij**, zoals te strak zittende onderbroeken of jeansbroeken. Dit belemmert de oppervlakkige lymfe-afvloei.

## 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 rekkraft 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.





## 04 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

