



# HUILENDE BENEN

INFORMATIE VOOR PATIENTEN



# WAT IS HET?

## WAT ZIJN 'HUILENDE BENEN'?

Bij oedeem kan er zoveel vocht in je benen ophopen, dat het vocht er letterlijk door je huid heen naar buiten komt. Dit wordt ook wel huilende benen of in het Engels 'wet legs' genoemd.

Je merkt dan bijvoorbeeld:

- Dat je huid nat aanvoelt zonder dat je een zichtbare wond hebt
- Dat je sokken of verband doordrenkt raken
- Dat je huid week en kwetsbaar wordt
- Dat je huid pijnlijk of geïrriteerd kan raken

## HOE ONTSTAAT HET?

Je lymfestelsel zorgt normaal gesproken voor het afvoeren van vocht in je lichaam. Bij chronisch oedeem werkt dit systeem niet goed. Het vocht blijft dan zitten in je benen.



Als de druk te groot wordt en de huid dun of beschadigd is, kan het vocht gaan lekken door de huid heen.

## WANNEER HULP INSCHAKELEN?

Neem contact op met je huisarts, wijkverpleegkundige of therapeut als:

- Het lekken niet minder wordt binnen 2-3 dagen ondanks het dragen van adequate compressie
- De huid rood, warm of pijnlijk wordt.
- Je je ziek voelt of koorts hebt.
- Je twijfelt over je huidige compressie of de verzorging.

## ONTHOUD:

Huilende benen zijn te behandelen. Met de juiste compressie, huidverzorging en voldoende beweging kun je de lekkage stoppen en je huid weer sterker maken.

## HEB JE VRAGEN?

Neem contact op met je (huis)arts, huidtherapeut of wondverpleegkundige. Zij kunnen je helpen met advies, verbandmiddelen en verdere begeleiding.

# WAT KUN JE ER AAN DOEN?

## 1. DRAAG GOEDE COMPRESSIE

- Elastische (steun)kousen of zwachtels geven druk aan je been en werken alleen als je ze draagt
- De druk helpt het vocht terug omhoog te duwen richting het hart waardoor het lekken vaak binnen een paar dagen stopt
- Laat compressie altijd aanmeten of aanleggen door een deskundige

## 2. BLIJF IN BEWEGING

- Beweging is belangrijker dan rust
- Als je loopt of je spieren gebruikt, werken ze als een pomp wat helpt het vocht naar boven te verplaatsen
- Lopen, fietsen of rustig oefenen met je benen is heel goed. Schakel hulp in van een fysiotherapeut als je niet weet hoe je dit het beste kunt doen
- Combineer beweging altijd met compressie.
- Te veel stilzitten of liggen verergert vaak het probleem.

## 3. VERZORG JE HUID GOED

- Houd de huid schoon en droog.
- Gebruik minimaal 1 keer per dag een zachte, hydraterende crème (zonder parfum).
- Gebruik een barrièrecrème of bescherm laagje als de huid nat blijft.
- Let op tekenen van irritatie, schimmel of infectie (roodheid, geur, warmte).

## 4. GEBRUIK HET JUISTE VERBAND

- Bij veel vocht: gebruik een sterk absorberend verband dat niet aan de huid kleeft.
- Vervang het verband regelmatig.
- Als het lekken minder wordt, kun je overstappen op een lichter verband.
- Vraag je zorgverlener om advies over welke verbandmaterialen het meest geschikt zijn in jouw situatie

