

Borstzelfonderzoek

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

**albert
schweitzer**

Borstzelfonderzoek

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat borstzelfonderzoek niet leidt tot minder sterfte aan borstkanker. Ook wordt borstkanker bij vrouwen die regelmatig hun borsten onderzoeken niet eerder ontdekt. Iedere vrouw moet dan ook zelf de keuze maken of ze borstzelfonderzoek wil doen. Maandelijks onderzoek is, zoals uit onderzoeken is gebleken, niet nodig.

Het is wel belangrijk dat vrouwen alert zijn op signalen die kunnen wijzen op borstkanker.

Om dat te kunnen beoordelen is het van belang dat vrouwen weten hoe hun borsten aanvoelen. Bij veranderingen is het altijd zinvol om de huisarts te raadplegen.

Als er geen veranderingen voelbaar zijn bij het borstzelfonderzoek is dit géén garantie dat er geen borstkanker in het lichaam aanwezig is. (Bronnen: Richtlijn borstkanker 2017)

Borstkanker in de familie

Als in een familie een verhoogde kans op borstkanker bestaat op basis van de familiegeschiedenis, of wanneer erfelijke borstkanker is aangetoond, dan kan het advies gegeven worden om maandelijks borstzelfonderzoek te doen.

Veranderingen van de borst

De meest voorkomende afwijking in een borst is een 'knobbeltje'. Het gaat dan om een verdikking die anders aanvoelt dan de 'bobbelijkheid' die u normaal opmerkt. Een knobbeltje kan heel verschillend aanvoelen. Vaak is het een plekje in de borst dat iets stugger of harder is dan de rest van het weefsel.

Het kan ook aanvoelen als een knikker. Soms voelt het als een verdikte schijf of een strengetje achter de tepel. Meestal doet een knobbel geen pijn.

Andere afwijkingen van de borst kunnen zijn:

- Deukjes of kuiltjes in de huid
- Een sinds kort ingetrokken tepel
- Een verandering van de tepel (zoals roodheid, schilfertjes, of een plek die op eczeem lijkt)
- Bruin of bloederig vocht uit de tepel
- Voortdurend pijn in de borst op de plaats waar ook het klierweefsel anders aanvoelt
- Een wondje aan de borst dat niet geneest
- Een borst die rood ziet en warm aanvoelt. Soms ziet de huid eruit als een sinaasappelschil.

Blijf er niet mee rondlopen als u een verandering merkt, maar ga naar uw huisarts.

Borstzelfonderzoek stap voor stap

Als u nog menstrueert kunt u dit het beste één week na uw menstruatie doen. Tijdens de menstruatie kunnen uw borsten namelijk pijnlijk of gespannen zijn.

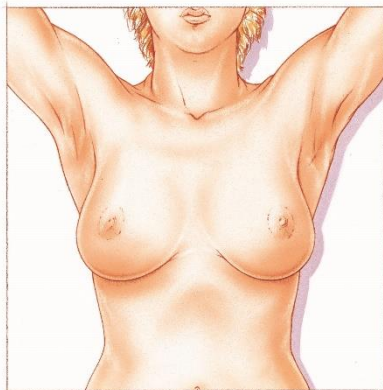
Iedere vrouw is anders. Als u uw borsten goed bekijkt zult u waarschijnlijk zien dat ze niet gelijk van vorm en grootte zijn. Ook kunnen uw tepels onderling iets verschillen van hoogte.

Als u aan uw borsten voelt, zult u merken dat het onder de huid bobbelig aanvoelt. Dit zijn de melkklieren. Deze zijn meestal vrij zacht en voelen in beide borsten hetzelfde aan.

U kleedt zich uit en gaat voor de spiegel zitten of staan. U houdt uw armen ontspannen langs uw lichaam. Nu bekijkt u uw borsten. U gaat na of u veranderingen ziet:

- In de grootte en vorm van uw borsten.
- Aan uw huid bijvoorbeeld rimpels, zwellingen, een kleurtje of een verkleuring.
- Aan uw tepels bijvoorbeeld een intrekking, afscheiding of eczeem.

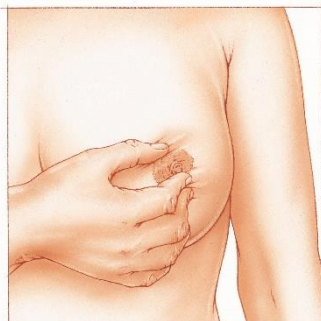
Vervolgens legt u uw handen achter uw hoofd. U bekijkt opnieuw bovenstaande punten (zie afbeelding 1A).



Afbeelding 1A

Als u een grote(re) cupmaat heeft gaat u liggen voor het verdere onderzoek, omdat de borsten liggend gemakkelijker te onderzoeken zijn. Bij een kleine(re) cupmaat kunt u dit onderzoek staand doen. U onderzoekt uw beide borsten. Voor de uitleg is het onderzoek van de linker borst beschreven. U herhaalt dit onderzoek aan de rechter borst.

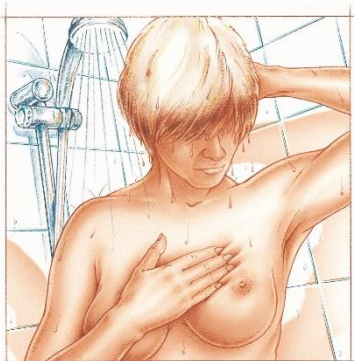
Zowel bij liggend als bij staand onderzoek controleert u om te beginnen de tepel door deze rustig een beetje naar voren te trekken. De tepel moet soepel meegeven (zie afbeelding 1B).



Afbeelding 1B

Onderzoek terwijl u staat

- Leg uw linker arm achter uw hoofd en leg uw rechter hand op uw linker borst. Let erop dat uw borstspier ontspannen is.
- Deel uw borst in gedachten in vier gelijke delen. Begin rechtsboven, ga naar rechtsonder, dan linksonder en eindig linksboven (zie afbeelding 2).
- Maak met vier gesloten en gestrekte vingers van uw rechter hand kleine ronddraaiende bewegingen van de rand van uw borst naar uw tepel toe. Beweeg rustig met wat lichte druk.
- Controleer zo ook uw tepel.



Afbeelding 2

Nu buigt u voorover en ondersteunt u uw linker borst met uw linker hand. Tast uw borst met uw vlakke rechter hand rondom af. Maak daarbij een rollende beweging en druk een beetje op uw borst. Op deze manier kunt u het dieper gelegen borstklierweefsel controleren op veranderingen (zie afbeelding 3).



Afbeelding 3

Blijf voorover staan en laat uw linker arm ontspannen naar beneden hangen (zie afbeelding 4).

- Druk met de handpalm van uw rechter hand uw borst licht naar het midden. Controleer zo met gestrekte vingers uw linker oksel op knobbeltjes of verdikkingen.
- Begin bovenin de oksel en laat uw vingers langzaam naar beneden glijden.

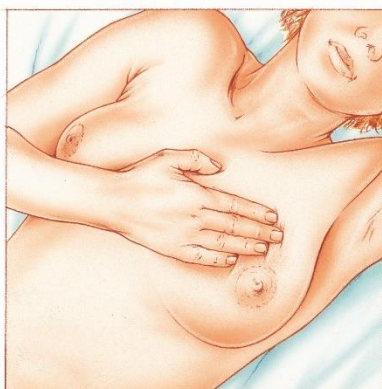


Afbeelding 4

Onderzoek terwijl u ligt

Leg een kussen onder uw linker schouder en leg uw linker hand boven uw hoofd.

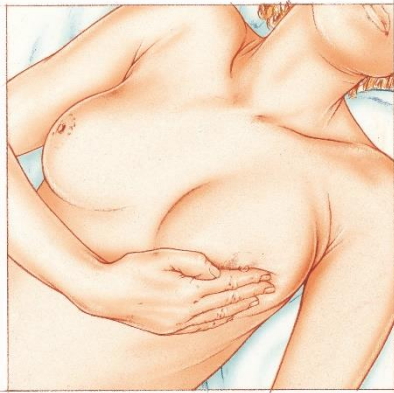
- Leg uw rechter hand op uw linker borst. Let erop dat uw borstspier ontspannen is.
- Deel uw borst in gedachten in vier gelijke delen. Begin rechtsboven, ga naar rechtsonder, dan linksonder en eindig linksboven (zie afbeelding 5).
- Maak met vier gesloten en gestrekte vingers van uw rechter hand kleine ronddraaiende bewegingen van de rand van uw borst naar uw tepel toe. Beweeg rustig met wat lichte druk.
- Controleer zo ook uw tepel.



Afbeelding 5

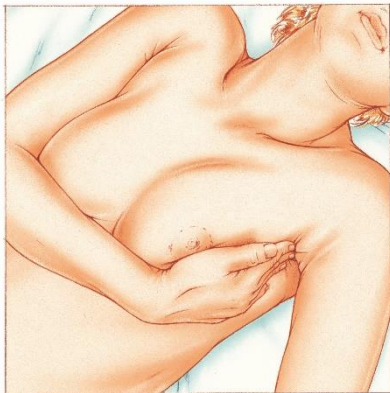
Haal uw linker arm onder uw hoofd vandaan. Leg uw linker arm ontspannen langs uw lichaam (zie afbeelding 6).

- Begin linksonder vanaf de buitenzijde van uw borst. Maak met gestrekte vingers kleine draaiende bewegingen naar de tepel toe.
- Maak ook bij het linker bovengedeelte van uw borst rond-draaiende bewegingen van de rand van uw borst naar uw tepel.
- Maak vervolgens deze beweging vanaf uw tepel tot bovenin de linker oksel.



Afbeelding 6

Leg uw linker arm wat meer opzij en druk met de handpalm van uw rechter hand uw borst licht naar het midden. Controleer zo met gestrekte vingers de linker oksel. Begin bovenin en laat uw vingers langzaam naar beneden glijden (zie afbeelding 7).



Afbeelding 7

De tekst en afbeeldingen zijn met toestemming overgenomen van het KWF en op sommige plaatsen aangepast aan de situatie in het Albert Schweitzer ziekenhuis.

Geef hier uw mening over deze folder: www.asz.nl/foldertest/

Albert Schweitzer ziekenhuis
juli 2022
pavo 0832