

BORSTKANKERMAAND GENK
Hanne De Belie

Zo doe je zelfonderzoek naar borstkanker

“Kijk, check je tepels, voel aan je borsten.” De onwetendheid rond zelfonderzoek van de borsten is nog altijd groot. **Om de borstkankermaand af te sluiten, lanceert het Genkse ZOL daarom vijf tekeningen.** “De partner kan zeker mee helpen”, zegt gynaecologisch oncoloog Eric de Jonge.

“Over het algemeen zijn vrouwen weinig geneigd om hun borsten zelf te onderzoeken. Omdat ze wat bang zijn of omdat ze er niet mee bezig zijn”

Eric de Jonge
Gynaecologisch oncoloog



Leer je borsten op tijd kennen.” Dat is de belangrijkste tip die professor Eric de Jonge van het Genkse Ziekenhuis Oost-Limburg (ZOL) meegeeft. De borstverpleegkundigen van het Multidisciplinair Borstcentrum in Genk stelden naar aanleiding van borstkankermaand oktober een stappenplan met tekeningen op, om via sociale media simpel aan vrouwen uit te leggen hoe ze hun borsten zelf kunnen onderzoeken. “Iedere vrouw wordt geboren met een risico van één op acht om ooit borstkanker te krijgen”, zegt gynaecologisch oncoloog Eric de Jonge. “Over het algemeen zijn vrouwen weinig geneigd om hun borsten zelf te onderzoeken. Omdat ze wat bang zijn, omdat ze er niet mee bezig zijn, of om eender welke reden.”

Toch is zelfonderzoek belangrijk voor de diagnose van borstkanker. “De meeste patiënten komen bij ons terecht na het bevolkingsonderzoek of omdat ze zelf iets gevoeld hebben”, zegt De Jonge. “Het duurt een paar jaar om je eigen borstweefsel te leren kennen, voor je verandering kan identificeren. Vrouwen zeggen vaak: ik voel vanalles. Begin daarom op tijd met zelfonderzoek. Borstkanker komt vooral voor bij vrouwen vanaf 50 jaar. Daarom is er in België vanaf 50 jaar het bevolkingsonderzoek met de tweejaarlijkse mammografie. Vanaf dan is zelfonderzoek aanvullend. Maar je kan best tien jaar vroeger beginnen met het zelfonderzoek. Niet later dan 40 jaar dus. Onder de 40 jaar is borstkanker zeldzaam. Elke week zelfonderzoek doen is niet nodig. Je doet dit best een keer of drie per jaar.”

Stap 1: neem de tijd

“Zelfonderzoek moet je geconcentreerd doen, neem voldoende tijd en gebruik de juiste techniek”, legt professor Eric de Jonge uit. “Doe het niet wanneer je borsten gespannen voelen. Het borstweefsel verandert cyclisch. Alles begint dus met de optimale timing in de cyclus. Je borsten moeten mooi soepel aanvoelen: dat is meestal vanaf dag tien na de start van de maandstonden. Kan je partner dat doen? Met alle plezier, als hij goed geïnstrueerd wordt.”

Stap 2: observeer je borsten

“De dame moet ontkleed zijn: geen soutien die half aan je hangt”, zegt de arts. “Dan ga je voor de spiegel staan, of voor de partner, en moet je naar de borsten kijken. Meestal zijn de borsten niet symmetrisch. De ene borst kan iets groter zijn. Dat is de natuur, dus dat is helemaal normaal. Kijk naar de vorm van je borsten, naar de kleur van de huid en naar de tepels met de handen naast het lichaam. Is er enige intrekking van de huid of van de tepel? Kijk in vooraanzicht, niet in zijaanzicht. Dan strek je de armen naar boven. Bedoeling daarvan is dat je het borstweefsel lift in een natuurlijke positie. Zo wordt vooral huidintrekking zichtbaar. Een tumor die zich onder de huid bevindt, gaat de huid minder mobiel maken. Wanneer je de huid opwaarts beweegt, gaat die tumor dat tegenhouden en gaat de huid intrekken ter hoogte van de tumor. Je ziet dan een deukje in de huid.”

Stap 3: check je tepels

“Tepelvochtverlies is net als een knobbeltje een symptoom van borstkanker”, gaat de specialist verder. “Niet elk vocht dat uit de tepel komt kan kwaad, maar bruin of rood vochtverlies is abnormaal. Check dus ook de tepels. Je gaat op de tepels duwen. Komt er vocht uit? Zijn ze schilferig? Ook dat hoort bij het onderzoek in de spiegel.”

Stap 4: voel aan je borsten

“In staande positie ga je met twee handen aan de borst voelen”, legt de gynaecologisch oncoloog de vierde stap uit. “Bij een mammografie wordt het weefsel van de borst gelijkmatig verdeeld onder de mammograaf. De vrouw doet hetzelfde en duwt de borst tussen de twee handpalmen. Ondersteun de rechterborst met de linkerhand en verdeel met de rechterhand het weefsel gelijkmatig. Met dat hele proces ga je de hele borst na, tot in de oksel. Hetzelfde voor de linkerborst: met de rechterhand ondersteunen en met de linkerhand het weefsel voelen. Dat is de manier om enige onregelmatigheid te voelen. Ook dat onderzoek kan door de partner gebeuren. Het is zelfs gemakkelijker als de partner dit doet, zoals wij het als arts met onze patiënten doen. Daarna ga je de borst in liggende houding onderzoeken. Smeer de borst in met een olie of crème. Leg de arm aan de kant van de borst die je onderzoekt achter het hoofd, en onderzoek de borst met de andere hand. Je voelt je borstweefsel hierbij tussen de vlakke hand en de borstkas.”

Stap 5: steek je kop niet in het zand

“Is er enige abnormaliteit – huidintrekking, huidverkleuring, tepelafscheiding, een knobbeltje – contacteer dan je arts”, besluit Eric de Jonge. “Voel je enige verandering? Dan kan dat eventueel cyclisch gebonden zijn en kan je het zelfonderzoek in de volgende cyclus nog eens herhalen. Houdt de verandering aan? Steek dan je kop niet in het zand en raadpleeg een arts.”

**STAP 1: NEEM DE TIJD**

Kies een comfortabele houding
Gebruik olie of lotion

STAP 2: OBSERVEER JE BORSTEN

Ga voor de spiegel staan
Zie je veranderingen in grootte of vorm?

STAP 3: CHECK JE TEPELS

Is je tepel opeens ingetrokken?
Vocht uit je tepel?
Schilfering of roodheid?

STAP 4: VOEL AAN JE BORSTEN

Druk je borst samen tussen je twee handpalmen. Ga met je bovenste hand je hele borst na, tot in je oksel.

STAP 5: STEEK JE KOP NIET IN HET ZAND.

Zie je een verandering? Of twijfel je?
Neem snel contact op met je huisarts!