



Uitwendige bestraling van de borst

Na de operatie voor borstkanker volgt nu een bestralingsbehandeling om de kans op het terugkomen van de tumor te verkleinen.

Radiotherapie is een lokale behandeling die alleen effect heeft ter hoogte van het bestraalde gebied.

De bestralingsdosis is voldoende hoog om overblijvende (meestal niet zichtbare) tumorresten te doden. Daarbij worden de omliggende gezonde organen zoveel mogelijk gespaard, onder andere met behulp van een volledig op het bestraalde gebied aangepaste bestralingsbundel en, zo nodig, met ademhalingscontrole.

Kankercellen kunnen minder goed herstellen van stralingsschade dan gezonde cellen. Dit kleine verschil wordt vergroot door de bestralingsbehandeling niet in 1 keer te geven, maar deze te verdelen over meerdere, meestal 5 tot 20, dagelijkse behandelingen. Dit noemen we fractioneren, waarmee we een dosis kunnen geven die alle kankercellen doodt, terwijl gezonde cellen de kans krijgen te herstellen. Dit betekent dat men gedurende een periode van enkele dagen tot weken dagelijks moet komen voor een bestralingsbehandeling, totdat de totale dosis gegeven is.

Uit het bestralingstoestel komt een soort röntgenstraling van hoge energie, of een elektronenstraling. Deze zijn onzichtbaar, niet te voelen en geurloos. Dit is vergelijkbaar met het maken van een röntgenfoto. De effecten van de radiotherapie zijn dan ook meestal niet direct voelbaar. Veel bestralingseffecten treden pas na 2 tot 3 weken op, dus mogelijk pas na het einde van de behandelingsreeks. Maar lang niet iedereen krijgt echt merkbare effecten!

Mogelijke reacties van het lichaam

Bestraling werkt alleen binnen het gebied van het lichaam dat bestraald wordt. Afhankelijk van de plaats die bestraald wordt, kunnen lokaal bijwerkingen optreden. Sommige mensen hebben veel last van bijwerkingen, anderen merken er weinig van. De ernst van eventuele bijwerkingen heeft niets te maken met het resultaat van de behandeling; als men geen bijwerkingen heeft, betekent dit niet dat de radiotherapie geen resultaat heeft. Acute bijwerkingen ontstaan tijdens de bestralingen en genezen in de weken tot een paar maanden nadat de bestralingen

Acute effecten

Huidreacties

Door de behandeling kan de bestraalde huid droger en gevoeliger worden en gaan jeuken en schilferen. Huidreacties ontstaan meestal rond de 3e week na de start van de behandeling en kunnen daarna geleidelijk toenemen. De huid verkleurt meestal licht, maar soms ook donkerrood. Soms ontstaan gevoelige plaatsen, met eventueel blaasjes en open wondjes. Heel uitzonderlijk, kunnen de open wondjes vervloeien tot grotere, vochtige plekken, met name in de huidplooien (vb. plooien onder de borsten en onder de oksels, eerder zelden ook in de hals, ...). Lichte huidreacties genezen vanaf 1 à 2 weken na de behandeling. Hevigere huidreacties vragen eerder 2 à 4 weken na de behandeling om beginnen te verbeteren. De huidverkleuring verbleekt geleidelijk na enkele weken tot maanden.

Een gespecialiseerde wondzorg-verpleegkundige maakt deel uit van ons team. De verpleging en/of de arts kunnen je naar haar verwijzen. Zij kan dan samen met de arts over de gepaste (thuis)verzorging beslissen. Met de hedendaagse modernere technieken en bestralingschema's zien we veel minder huidreacties dan vroeger.

Veel van de hieronder vermelde aanbevelingen stammen nog van vroeger, en kunnen met enige nuances gevolgd worden – maar aangezien hevige huidreacties nooit helemaal uitgesloten kunnen worden, vermelden we ze voor volledigheid.

AANBEVELINGEN:

Uitsluitend geldig voor de plaatsen waar men bestraald wordt.

Ze gelden uitsluitend voor tijdens de behandeling en in de weken erna tot de acute effecten hersteld zijn, tenzij anders wordt aangegeven.

Het herstel treedt geleidelijk op in de dagen tot weken na het einde van de behandeling. Bij kortere behandeling van 1 tot 2 weken kan het voorkomen dat de reacties in de eerste dagen na het beëindigen nog wat toenemen, vooraleer te herstellen.

Tijdens en kort na de behandeling:

- Bescherm de huid tegen bijkomende irritatie, kwetsuren en ontstekingen.
- Smeer de huid indien nodig in met een vocht inbrengende crème, zeker bij jeuk of erg droge huid. Op de simulatie krijg je Flamigel® mee. Wij raden aan deze crème vanaf de eerste dag van de bestraling maximaal twee maal per dag aan te brengen op de bestraalde huid; na afloop van de bestralingen mag gelijk welke vocht inbrengende crème gebruikt worden.
- Geef de voorkeur aan een douche. In geval van een bad, dompel de bestraalde huid niet te lang onder om weken van de huid te voorkomen.
- Gebruik liever lauw dan warm water bij het wassen. Warm water maakt de huid namelijk droger. Kies voor een vocht inbrengende zeep met een neutrale pH.
- Was, indien mogelijk al deppend, de bestraalde huid met een zacht washandje, in plaats van te wrijven. Ook afdrogen doe je best voorzichtig en deppend. Houd huidplooien droog.
- Vermijd het gebruik van alcoholische en metaal-bevattende (aluminium) deodoranten.
- Vermijd het ontharen van de oksel indien in bestraald gebied.

- Vermijd krabben of wrijven bij een branderig of jeukend gevoel. Gebruik een koud washandje of een gelkussentje gewikkeld in katoen, dat in de koelkast gelegen heeft.
- Vermijd kleding die schuurt of knelt. Draag liefst geen strak zittende beha. Gebruik eventueel een zacht doekje (katoen/flanel) tussen de beha en de huid ter hoogte van huidplooien.
- Loszittende kledij is te verkiezen. Draag liefst een natuurproduct zoals katoen als deze rechtstreeks in contact komt met de bestraalde huid.
- Wacht met het aanschaffen van de definitieve uitwendige prothese tot de huid volledig hersteld is.
- Zwemmen mag, zeker als het om therapeutische redenen is, maar beperk de duur en gebruik een hydraterende crème vooraf en nadien.

Tot een jaar na de behandeling:

- Beperk de blootstelling van de bestraalde huid aan zonlicht. Gebruik een zonneprodukt met bij voorkeur een factor van 30 of hoger.
- Zeker in geval van beperkte huidreacties kan al sneller zonneblootstelling mogelijk zijn. Kijk dan nadien steeds of de bestraalde huid al dan niet harder reageert dan niet-bestraalde huid. Overleg desgewenst met de bestralingsarts.

De borst/thoraxwand

De plaats waar men bestraald wordt, kan wat zwellen. Men spreekt dan van oedeem. De zwelling blijft meestal beperkt tot een licht opgezette borst/thoraxwand. Het oedeem in de borst/thoraxwand is, net zoals de huidverkleuring, van tijdelijke aard. Indien de bestraling kort na de operatie plaatsvindt kan dit wat gevoelig zijn.

AANBEVELINGEN:

- Als je een beha draagt, kies dan voor een ietwat ruim zittend model, dat steunt maar niet snoert (sportbeha's zitten vaak goed. Aarzel niet verschillende modellen te passen).

Mogelijke reacties van het lichaam

- Als je een voorlopige borstprothese draagt, zorg dan dat deze zacht aanvoelt en niet schuurt. Een katoenen hemdje of een stuk flanellen doek tussen de prothese en de huid kan deze extra beschermen.

De arm

Het uitruimen van de lymfeknopen in de oksel (oksclklierevidement) kan de circulatie van het lymfevocht naar de bloedsomloop vertragen. Het lymfevocht hoopt zich op waardoor de arm dikker kan worden en de huid gespannen aanvoelt. Dit noemt men lymfoedeem. Het risico op het ontstaan van lymfoedeem is afhankelijk van de uitgebreidheid van de operatie, en het al dan niet bestralen van de oksel. Lymfoedeem kan soms pas jaren na de behandeling optreden. Vooral in geval van lymfoedeem neemt de kans op infecties toe, zodat ieder wondje, insectenbeet of kleine oppervlakkige infectie goed dient ontsmet en verzorgd te worden. Zeker indien zwelling, rode vlekken, een algemeen gevoel van onwelzijn en koorts optreden dien je onmiddellijk je (huis)arts te raadplegen. Onvoldoende behandelde infecties kunnen laattijdig lymfoedeem bevorderen.

BIJKOMENDE SPECIFIEKE AANBEVELINGEN, ENKEL BELANGRIJK NA EEN OKSELEVIDEMENT EN GELDIG VOOR DE ZIJDE VAN DE OPERATIE, STEEDS TE BESPREKEN MET JOUW ARTS:

- Luister naar je lichaam: indien 's avonds de arm zwaar of pijnlijk aanvoelt heb je wellicht wat te veel gedaan, ook al leidt dit niet meteen tot permanente schade. Op deze wijze zal je zelf leren wat de maximaal toelaatbare belasting van jouw arm is.
- Vermijd overbelasting van de arm.
- Vermijd zoveel mogelijk het heffen van zware lasten. Hierbij gaat het vooral over het passieve dragen van bijvoorbeeld een zware boodschappentas; het actieve optillen van bijvoorbeeld een (klein)kind kan veel minder of zelfs geen kwaad.

- Het vaak uitvoeren van dezelfde beweging is af te raden.
- Draag geen strak zittende kleding of sierraden.
- Laat bloednames, infusen en bloeddrukmetingen aan de behandelde arm alleen toe als de andere arm het niet toelaat.

De slokdarm

Bij patiënten die niet enkel op de borst/thoraxwand worden bestraald maar ook op de klierstreken, kan het voorkomen dat ze last krijgen bij het slikken. Dat komt doordat in sommige omstandigheden de slokdarm niet volledig gespaard kan worden tijdens de bestraling, waardoor die in meer of mindere mate wordt geïrriteerd (i.e. oesofagitis). De sliklast begint meestal rond de 3^e week van de bestraling. Nadat de behandeling beëindigd is, vermindert de last snel en verdwijnt deze na enkele dagen. Vraag zeker raad aan je arts of verpleegkundige als je plots meer last krijgt bij het slikken of als er bij het slikken een branderig gevoel ontstaat.

AANBEVELINGEN:

- Opmerking: deze bijwerking treedt uitsluitend op bij een bestraling waarbij de klierstreken geïncubeerd worden en is tegenwoordig eerder zeldzaam te noemen.
- Als je last hebt bij het slikken, adviseren we zachte voeding te eten en extra te drinken. Vermijd ook alles wat 'te' is: te koud, te heet, te scherp (zowel hard gebakken frietjes als pikant),... Zo nodig kan je voor de maaltijd een lichte pijnstillert nemen, zoals paracetamol of zal jouw arts iets anders voorschrijven.

Vermoeidheid

Afhankelijk van de duur en het type bestraling hebben de meeste patiënten in meer of mindere mate last van vermoeidheid. Meestal spreekt men van een algemene vermoeidheid die in het begin van de behandeling slechts af en toe aanwezig is en toeneemt naar het einde van de behandeling. Deze vermoeidheid verschilt van de gewone vermoeidheid die iemand kan voelen na een zware dag. Dit gevoel van vermoeidheid hangt niet altijd samen met activiteiten en verbetert ook niet altijd door te rusten of te slapen. De vermoeidheid kan mild zijn, maar ook ernstig met een gevoel van uitputting. De vermoeidheid kan nog enkele weken na het stoppen van de bestraling aanslepen. Deze klachten zijn meestal te wijten aan de combinatie van de verschillende behandelingen (operatie, bestralingen, ...) die men onderging, de sleur van de dagelijkse bestraling bij langere series en aan het feit dat het lichaam extra energie vraagt voor het psychisch en lichamelijk herstel. Het belangrijkste is dat je naar je lichaam luistert en zo nodig bijvoorbeeld een middagpauze inlast. Probeer echter indien mogelijk een normaal dagritme aan te houden.

Opmerking: met de kortere bestralingsschema's zien we veel minder vermoeidheid optreden dan vroeger.

Mogelijke reacties van het lichaam en extra aandachtspunten

Late effecten

Naast deze bijwerkingen die tijdens en kort na de bestraling kunnen optreden, heeft de straling ook bijwerkingen die pas maanden tot jaren later duidelijk worden. Deze bijwerkingen hebben veel minder de neiging om over te gaan. Je kan dit zien als een soort littekenvorming.

Huid

Na een bestraling blijft de huid globaal droger. We adviseren daarom om levenslang af en toe, bijvoorbeeld na bad of douche, een hydraterende crème te gebruiken ter hoogte van de bestraalde huid.

Minder voorkomend kan de huid wat donkerder van kleur worden en bloedvaatjes in de huid kunnen wat duidelijker zichtbaar worden.

Borst

Het onderhuidse vetweefsel kan wat vaster aanvoelen of na vele jaren afnemen in dikte. Ook het vet-, bind- en klierweefsel van de borst kan wat vaster aanvoelen, met mogelijk een invloed op het cosmetische resultaat.

Na vele jaren kan een toenemende ongelijkheid in vorm en grootte tussen de beide borsten ontstaan. Dit wordt meestal verzorgd door een combinatie van de effecten van het ouder worden met een toename in lichaamsgewicht en het ontstaan van de menopauze, waardoor de niet-behandelde borst groter wordt en meer gaat doorhangen. De bestraalde borst zal echter na de behandeling slechts weinig veranderen in vorm en grootte.

Hart en longen

Het kan zijn dat een (meestal klein) deel van de long slechter gaat functioneren. Gezien het grote reservevolume van de long merken patiënten daar in het dagelijks leven doorgaans niets van.

Elke bestraling brengt een beperkt risico op secundaire tumoren in het bestraalde gebied met zich mee. Dit uit zich pas na meerdere jaren en is vooral van belang bij rokers.

Omdat bewezen werd dat het optreden van longkanker na bestraling niet verhoogt bij mensen die stoppen met roken voorafgaand aan de behandeling, is het nog meer dan ooit van groot belang meteen te stoppen.

Bij een juiste diagnose en indicatie wegen de risico's op bijwerkingen, die overigens kunnen maar meestal niet voorkomen, niet op tegen de voordelen van behandeling van je huidige ziekte.

Extra aandachtspunten

- Radiotherapie kan ernstige gezondheidsschade toebrengen aan een foetus. Daarom mag je zeker niet zwanger worden tijdens de bestralingsbehandeling. Indien je zwanger bent, dien je met jouw arts alle mogelijke opties te bespreken, inclusief het tijdig inplannen van de bestraling, aangezien dit onder bepaalde voorwaarden wel mogelijk is tijdens een zwangerschap,.
- Breng ons op de hoogte als je een pacemaker / defibrillator / neurostimulator of een ander elektronisch apparaat in het lichaam draagt. Enerzijds kunnen door de bestralingsapparatuur elektromagnetische stoorsignalen verzonden worden die kunnen interfereren met het elektronisch apparaat in het lichaam. Anderzijds kan het apparaat schade oplopen als gevolg van de bestraling.

Heb je nog vragen?

Neem dan contact op met de afdeling radiotherapie van het Iridium Netwerk:
+32 3 443 37 37 • secretariaat@iridiumnetwerk.be • www.iridiumnetwerk.be

Iridium Netwerk vzw • Oosterveldlaan 22 • 2610 Antwerpen • BE 0885.546.553 • RPR Antwerpen
AZ Klina • AZ Monica • AZ Rivierenland • AZ Voorkepen • GZA Ziekenhuizen • UZA • Vitaz • ZNA

Deze brochure/folder werd met zorg samengesteld en is zuiver informatief van aard. Aangezien de medische wetenschap zeer snel evolueert, kunnen geen garanties worden geboden m.b.t. de volledigheid van de inhoud van deze brochure/folder. De informatie in deze brochure/folder is algemeen van aard en dient te worden begrepen als aanvulling op de specifieke (mondelijke) informatie van de behandelend arts. De medische praktijk is geen exacte wetenschap, zodat een opsomming van mogelijke complicaties in deze brochure/folder nooit volledig kan zijn. Door de arts kan geen verbintenis worden aangegaan over het uiteindelijke resultaat van de beschreven behandeling.