

# borst- zelf- onderzoek



belangrijk voor álle vrouwen



NEDERLANDSE  
**KANKERBESTRIJDING**  
KONINGIN WILHELMINA FONDS

## Inhoud

Voor wie is deze brochure?	pagina 3
Wanneer borstzelfonderzoek?	pagina 4
Wat is normaal aan de borsten?	pagina 5
Veranderingen in de borsten	pagina 6
Hoe doet u borstzelfonderzoek?	pagina 7
Bezoek aan de huisarts	pagina 13
Bevolkingsonderzoek	pagina 14
Badkamerkaart	pagina 15

De Nederlandse Kankerbestrijding/Koningin Wilhelmina Fonds (KWF) is het enige en grootste particuliere gezondheidsfonds dat zich sinds 1949 richt op het totale veld van kankerbestrijding. Het KWF heeft als missie: 'minder kans op kanker, meer kans op genezing en een betere kwaliteit van leven voor mensen met kanker en hun naasten'. Van elke euro die het KWF van de Nederlandse bevolking ontvangt, besteedt het 87 eurocent aan de financiering van kankeronderzoek, onderwijs en opleiding, geeft het voorlichting aan publiek en patiënten en steunt het KWF patiëntenverenigingen en de begeleiding van kankerpatiënten.

Nederlandse Kankerbestrijding/Koningin Wilhelmina Fonds (KWF)  
Postbus 75508, 1070 AM Amsterdam  
Telefoon: 020 - 5 700 500  
Fax: 020 - 6 750 302  
KWF Geverslijn: 0900 - 2020041 (€ 0,01/pm)  
giro 26000

**Hulp- en Informatielijn (gratis) 0800 - 022 66 22**  
**[www.kankerbestrijding.nl](http://www.kankerbestrijding.nl)**

Dit is een uitgave van de afdeling Voorlichting en Begeleiding van de Nederlandse Kankerbestrijding/KWF.

Is deze brochure ouder dan 3 jaar, informeer dan of er een nieuwe uitgave bestaat.

© KWF, april 2002/2e druk



## Voor wie is deze brochure?

Borstkanker openbaart zich in veel gevallen door een knobbeltje in de borst. Veel vrouwen ontdekken zo'n knobbeltje bij toeval. Anderen doordat zij regelmatig zelf hun borsten onderzoeken. Borstzelfonderzoek is geen wetenschappelijk bewezen methode voor de vroege opsporing van borstkanker. Maar wanneer u maandelijks zelf uw borsten onderzoekt, raakt u vertrouwd met hoe zij aanvoelen en (her)kent u verschillende bobbelige plekken. U weet dan wat bij u normaal is. Treedt er een verandering op, dan zult u die gemakkelijker opmerken. Bovendien kunt u de huisarts duidelijker vertellen welke veranderingen u hebt gevoeld. Dit helpt de huisarts bij het beoordelen van wat er aan de hand zou kunnen zijn.

Deze brochure is bedoeld voor vrouwen die met borstzelfonderzoek willen beginnen, maar daar nog vragen over hebben. Misschien vraagt u zich ook wel eens af 'Waar moet ik eigenlijk naar zoeken?', 'Doe ik het wel op de goede manier?' of 'Wat als ik iets voel?'. In deze brochure kunt u lezen hoe u maandelijks zorgvuldig uw borsten kunt controleren op eventuele veranderingen. Ook wordt aangegeven wanneer het verstandig is om naar de huisarts te gaan.

Heeft u naar aanleiding van deze brochure nog vragen, dan kunt u deze het beste voorleggen aan uw huisarts. Om in het gesprek geen vragen te vergeten, is het handig om deze van tevoren op te schrijven. Voor meer algemene vragen over borstzelfonderzoek kunt u contact opnemen met het Voorlichtingscentrum van de Nederlandse Kankerbestrijding dat op de achterzijde van deze brochure staat vermeld.

Deze brochure is tot stand gekomen met de medewerking van deskundigen uit verschillende beroepsgroepen, waaronder huisartsen, specialisten, verpleegkundigen en vertegenwoordigers van patiëntenverenigingen.

## Wanneer borstzelfonderzoek?

### Menstruatie

*Voor de menstruatie kunnen ook knobbel-tjes voelbaar zijn. In het algemeen gaat het dan om normale verschijnselen die vaak maandelijks terugkeren. Dit hangt samen met veranderingen in de aanmaak van hormonen in het lichaam. Verdwijnen deze klachten niet vanzelf, ga dan naar de huisarts voor verder onderzoek.*

Het is voldoende om eenmaal per maand uw borsten te onderzoeken. U kunt het borstzelfonderzoek het beste **één week ná de menstruatie** uitvoeren. Er zijn namelijk vrouwen die vóór de menstruatie last hebben van wat gezwollen en pijnlijke borsten.

Eén week na de menstruatie zijn de borsten het minst gezwollen en het gemakkelijkst te onderzoeken. Vrouwen die niet meer menstrueren kunnen een **vaste dag** in de maand kiezen. Zet deze zo nodig in uw agenda of op de kalender.

### Vanaf welke leeftijd?

Als vrouwen rond hun achttiende jaar met borstzelfonderzoek beginnen, wordt zo'n (maandelijks) onderzoek routine. Zij voelen daardoor gemakkelijker wanneer er een verandering is. Bent u inmiddels ouder en wilt u beginnen met borstzelfonderzoek, dan kan dat natuurlijk ook.

### Advies vragen

Wanneer u met borstzelfonderzoek begint en u voelt u onzeker of dat wát u voelt 'normaal' is, vraag dan uw huisarts om advies. Wellicht kunt u ook gebruikmaken van de ervaring van vrouwen die al zelf hun borsten onderzoeken zoals uw moeder, zus, dochter of een goede vriendin.

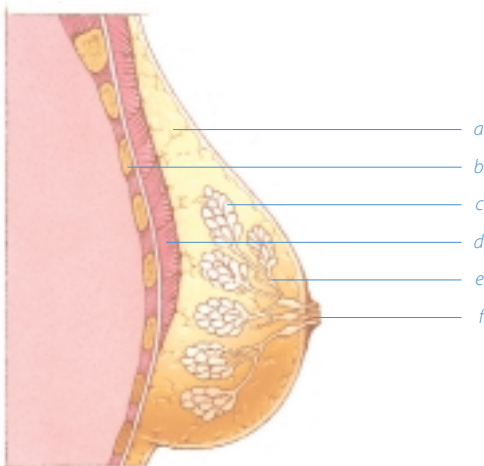


## Wat is normaal aan de borsten?

Veel vrouwen die zelf hun borsten onderzoeken, vinden dat niet gemakkelijk: wat is wel en wat is niet normaal? Die vraag is niet eenduidig te beantwoorden, omdat iedere vrouw anders is. Maar er is wel iets over te zeggen.

Wanneer u uw borsten in de spiegel bekijkt, zult u waarschijnlijk zien dat ze niet volkomen aan elkaar gelijk zijn. Dat is bij de meeste vrouwen het geval. Zo is soms de ene borst iets groter dan de andere borst, of zit de ene tepel wat hoger dan de andere tepel. Sommige vrouwen hebben al van jongs af aan één of twee ingetrokken tepels.

Bij het bevoelen van uw borsten zult u merken dat ze onder de gladde huid wat bobbelig aanvoelen. Deze 'bobbeltjes' zijn melkklieren. Ze zijn in het algemeen vrij zacht en voelen in beide borsten ongeveer hetzelfde aan. Samen vormen zij het borstklierweefsel. Om de melkklieren heen ligt vet- en bindweefsel (ook wel steunweefsel genoemd). De hoeveelheid steunweefsel en de stevigheid ervan bepalen samen met de hoeveelheid borstklierweefsel hoe stug en bobbelig de borst aanvoelt. Op onderstaande tekening ziet u hoe de borst is opgebouwd.



- a. steunweefsel
- b. rib
- c. melkklier
- d. borstspier
- e. melkgang
- f. tepel

**Opbouw  
van de borst**

## Veranderingen in de borsten

De meest voorkomende verandering in een borst is een 'knobbeltje'. Het gaat dan om een verdikking die anders aanvoelt dan de bobbeligheid die u normaal opmerkt. Knobbeltjes kunnen heel verschillend aanvoelen. Vaak is het een plekje in de borst dat iets stugger of harder is dan de rest van het weefsel. Soms is het kogelrond en glijdt het onder de vingers weg als een knikker. Meestal doen dergelijke knobbeltjes geen pijn.

### Pijn

*Pijn is op zichzelf geen teken dat er een afwijking in de borst is.*

*Heeft u echter aanhoudend pijn in (één van) uw borsten, bespreek dan met uw huisarts in hoeverre regelmatig onderzoek wenselijk is.*

### Brochure

*Meer informatie over veranderingen in de borst en welke onderzoeken nodig kunnen zijn, is te lezen in de brochure **Borstafwijkingen, waar moet je op letten?** van de Nederlandse Kankerbestrijding.*

### Andere afwijkingen kunnen zijn:

- Een verdikt strengetje naar de tepel.
- Deukjes of kuiltjes in de huid.
- Een sinds kort ingetrokken tepel.
- Een verandering van de tepel waarbij verschijnselen optreden als roodheid, schilfertjes en een soort eczeem.
- Vocht uit de tepel (waterig, melkachtig, groen van kleur of bloederig).
- Pijn in de borst op een plek waar ook het klierweefsel iets anders aanvoelt.
- Een borst die warm aanvoelt en rood verkleurd is. Soms ziet de huid er als een sinaasappelschil uit.
- Een zweertje van de huid dat niet goed geneest.

Borstafwijkingen komen bij veel vrouwen voor. Al kunnen vrouwen er soms behoorlijk last van hebben, borstafwijkingen zijn meestal onschuldig en goedaardig, met name bij jonge vrouwen. Sommige borstafwijkingen worden echter veroorzaakt door kanker. Daarom is het raadzaam om met elke voelbare of zichtbare verandering in en/of aan een borst naar uw huisarts te gaan. Op deze manier wordt de tijd tussen de eerste keer dat u een verandering hebt waargenomen en een eventuele behandeling zo kort mogelijk gehouden.

### Twijfel

Wanneer u begint met regelmatig uw borsten te controleren, is het heel normaal dat u zich de eerste keren afvraagt of dat kleine knobbeltje nou abnormaal is of niet. Na verloop van tijd leert u de structuur van uw borsten kennen en bent u wel in staat om eventuele veranderingen op te merken.



## Hoe doet u borstzelfonderzoek?

Wáár u uw borsten onderzoekt, maakt in principe niet uit: voor de spiegel in een warme kamer, in bad, onder de douche of op bed. Als het maar een plek is waar u zich prettig voelt.

### Stap voor stap

Ga voor de spiegel zitten of staan met de armen ontspannen langs het lichaam en bekijk de borsten nauwkeurig.

Zijn er veranderingen te zien:

- in de grootte of de vorm van de borsten?
- in de huid, zoals rimpels, zwellingen, een kuiltje of een verkleuring?
- aan de tepel, bijvoorbeeld een intrekking, afscheiding of eczeem?

Leg vervolgens de handen achter het hoofd en kijk opnieuw of één van de genoemde veranderingen te zien is.



In deze brochure volgen eerst instructies voor borstzelfonderzoek terwijl u **ligt**. Daarna volgen instructies voor borstzelfonderzoek terwijl u **staat**. Voor vrouwen met grotere borsten is het beter om het onderzoek liggend te doen. Hierdoor komt de borst plat op de borstkas te liggen waardoor deze gemakkelijker te onderzoeken is.

*Borstzelfonderzoek  
terwijl u ligt*



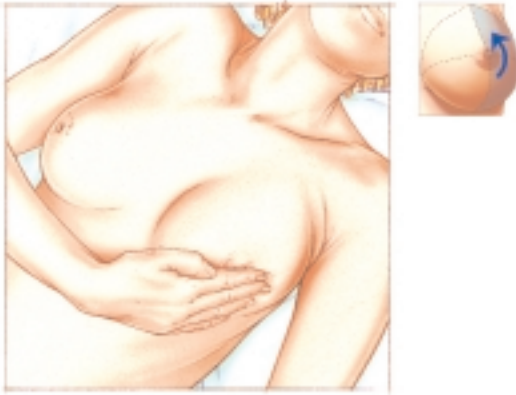
Ga op bed liggen, leg een kussen onder de linkerschouder en plaats de linkerhand onder het hoofd. Deel in gedachten de linkerborst in vieren. Onderzoek achtereenvolgens de vier gedeelten van de borst.

- Begin bij de linkerborst rechtsboven en maak met de vier gesloten en gestrekte vingers van de rechterhand vanaf het borstbeen kleine ronddraaiende bewegingen naar de tepel toe. Beweeg rustig met wat lichte druk. Voel ook goed rond de tepel.
- Bevoel op deze manier van boven naar beneden de gehele binnenkant van de borst. Daarbij blijven de vingertoppen plat op de borst liggen. Onderzoek op dezelfde manier de rechter onderkant van de linkerborst.
- Begin ook hier weer aan de rand van de borst.

**Tip**

*Bij het borstzelf-  
onderzoek kunt u  
bodylotion gebruiken  
om de vingers wat  
gemakkelijker over de  
borst te laten glijden.*





Voordat u de buitenkant van uw linkerborst onderzoekt, haalt u uw linkerarm onder het hoofd vandaan en legt deze losjes langs het lichaam.

- Begin links onder vanaf de buitenzijde. Maak weer met gestrekte vingers kleine draaiende bewegingen naar de tepel toe.
- Maak ook bij het linker bovengedeelte van de borst ronddraaiende bewegingen van de rand van de borst naar de tepel toe.
- Maak vervolgens deze beweging vanaf de tepel tot boven de linkeroksel, om het gedeelte van de borst vlakbij de oksel te controleren.



### **Rechterborst**

*Controleer vervolgens op dezelfde wijze de rechterborst.*

Leg de arm wat meer opzij en druk met de handpalm van de rechterhand de borst licht naar het midden. Controleer zo met gestrekte vingers de linkeroksel op knobbeltjes of verdikkingen.

- Begin bovenin de oksel en laat de vingers langzaam naar beneden glijden.
- Controleer ook de tepel en het gebied er omheen (zie illustratie hieronder).



Controleer zowel bij liggend als staand borstzelfonderzoek de tepel en het gebied er omheen. Als u de tepel rustig een beetje naar voren trekt, moet deze soepel meegeven.



### **Borstzelfonderzoek terwijl u staat**

*Veel vrouwen geven er de voorkeur aan om het borstzelfonderzoek staand, onder de douche uit te voeren. U hoeft zich er dan niet speciaal voor uit te kleden en de huid is glad door water en zeep.*

Leg de linkerarm tijdens of na het douchen achter het hoofd en leg de rechterhand op de linkerborst. Let erop dat de borstspier ontspannen is.

Deel in gedachten de linkerborst in vieren. Onderzoek achtereenvolgens de vier gedeelten van de borst.

- Begin rechtsboven, ga vervolgens naar rechtsonder, dan linksonder en eindig linksboven (zie de kleine illustratie).
- Maak met de vier gesloten en gestrekte vingers van de rechterhand kleine ronddraaiende bewegingen van de rand van de borst naar de tepel toe. Beweeg rustig met wat lichte druk.
- Controleer ook de tepel en het gebied er omheen (zie illustratie hiernaast).



Buig voorover en ondersteun de gehele onderkant van de linkerborst met de linkerhand.

- Tast de borst met de vlakke rechterhand rondom af. Maak daarbij een rollende beweging en zorg voor voldoende druk. Op deze manier kan het dieper gelegen borstklierweefsel op veranderingen worden gecontroleerd.



Blijf voorovergebogen staan en laat de linkerarm ontspannen naar beneden hangen.

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

**Rechterborst**  
*Controleer vervolgens op dezelfde wijze de rechterborst.*



## Bezoek aan de huisarts

Wanneer u zelf iets afwijkends in of aan uw borst heeft ontdekt, zal de huisarts u doorgaans eerst vragen stellen en daarna lichamelijk onderzoeken. Daarbij worden de borsten zorgvuldig bekeken en bevoeld. Ook zal de huisarts nagaan of er opgezette lymfeklieren zijn in de oksel of boven het sleutelbeen. Deze onderzoeken noemt men **inspectie** en **palpatie**.

Uw huisarts kan tot de conclusie komen dat de verandering 'niets bijzonders' is. Na de eerste opluchting rijst later vaak de vraag wat er dan wél aan de hand is. Vraag daarom of er iets meer over te vertellen valt. Bespreek met uw huisarts of controle nodig is en zo ja, wanneer u terug moet komen. Vraag wat u eventueel in de gaten moet houden.

Als uw huisarts niet precies kan zeggen of de afwijking onschuldig is of niet, zal hij u adviseren röntgenfoto's van de borst te laten maken (een mammografie) al of niet in combinatie met een echografie. Ook kan de huisarts u naar een chirurg verwijzen.

De huisarts zal de gang van zaken met u bespreken. Aarzel niet om zo nodig aanvullende vragen te stellen.

### *Een verandering ontdekt?*

*Het kan gebeuren dat u iets ziet of voelt, dat er een maand eerder niet was. Misschien maakt u zich na het borstzelf-onderzoek ongerust. Neem dan het zekere voor het onzekere en maak, ongeacht uw leeftijd, een afspraak met uw huisarts. Vertel wat u zelf ontdekt hebt en laat de huisarts uw borsten onderzoeken. Meestal blijkt het, met name bij jonge vrouwen, achteraf loos alarm.*



## Bevolkingsonderzoek

### *Borstzelfonderzoek*

*Ook vrouwen die meedoen aan het bevolkingsonderzoek en/of regelmatig borstfoto's laten maken, kunnen tussentijds borstzelfonderzoek doen. Ook dan geldt dat het bij zichtbare of voelbare veranderingen verstandig is om naar de huisarts te gaan.*

In Nederland wordt per jaar bij circa 10.000 vrouwen borstkanker vastgesteld. Het is de meest voorkomende soort kanker bij vrouwen. Vóór het dertigste jaar is borstkanker zeldzaam. Daarna komt de ziekte steeds meer voor. Ruim 70% van de vrouwen bij wie borstkanker wordt ontdekt, is boven de 50 jaar.

Het stadium waarin borstkanker wordt ontdekt, bepaalt mede de kans op genezing. Met een mammografie kan borstkanker in een vroeg stadium worden opgespoord. Om bij zoveel mogelijk vrouwen de ziekte in een vroeg stadium te ontdekken, wordt de mammografie aangeboden via het bevolkingsonderzoek (screening) aan vrouwen die geen borstklachten hebben.

Uit eerdere bevolkingsonderzoeken op kleine schaal in Nederland bleek dat bij vrouwen tussen de 50 en 69 jaar borstkanker vaak in een vroeg stadium kan worden ontdekt en dat de kans op genezing dan groter is. Op basis van deze en buitenlandse onderzoeksgegevens zou screening moeten leiden tot een vermindering van de sterfte aan borstkanker met zo'n 25%. In Nederland vindt nu al een groot aantal jaren een landelijk bevolkingsonderzoek naar borstkanker plaats. Op dit moment zijn in wetenschappelijke kring discussies gaande of de vermindering van sterfte inderdaad behaald wordt. Vooral nog heeft de overheid besloten om het bevolkingsonderzoek voort te zetten. De uitkomsten van de screening zullen nauwgezet worden gevolgd. Daarbij gaat het erom of de voordelen van de screening opwegen tegen de mogelijke nadelen. Dit evaluatie-onderzoek neemt naar verwachting nog vele jaren in beslag.

Momenteel krijgen alle vrouwen in de leeftijd van **50 tot 75 jaar om de twee jaar** een uitnodiging voor een mammografie. Aan vrouwen onder de 50 jaar wordt een periodieke mammografie alleen geadviseerd als zij een verhoogd risico op borstkanker hebben. Bijvoorbeeld als bij hen erfelijke borstkanker in de familie voorkomt.



# Borstzelfonderzoek

Deze kaart is waterbestendig

Hang  
deze kaart  
in de  
badkamer

zo leer je je borsten kennen



Bekijk de borsten voor de spiegel met de armen ontspannen langs het lichaam. Let op de grootte en vorm van de borsten en op afwijkingen van de huid of tepel. Leg vervolgens de handen achter het hoofd en controleer de borsten opnieuw.



Leg de linkerarm achter het hoofd en de rechterhand op de linkerborst. Let erop dat de borstspier ontspannen is. Onderzoek de hele borst. Begin rechtsboven, ga vervolgens naar rechtsonder, dan linksonder en eindig linksboven. Maak met de vingers van de rechterhand kleine ronddraaiende bewegingen van de rand van de borst naar de tepel toe. Beweeg rustig met wat lichte druk. Voel ook goed rond de tepel.



Buig voorover en ondersteun de onderkant van de linkerborst met de linkerhand. Tast de borst met de vlakke rechterhand rondom af. Maak daarbij een rollende beweging en zorg voor voldoende druk.



Blijf voorovergebogen staan en laat de linkerarm naar beneden hangen. Druk met de handpalm van de rechterhand de borst licht naar het midden. Controleer met gestrekte vingers de linkeroksel op knobbeltjes. Begin bovenin de oksel en laat de vingers langzaam naar beneden glijden.



Controleer ook de tepel en het gebied er omheen. Als u de tepel rustig een beetje naar voren trekt, moet deze soepel meegeven.

**Controleer vervolgens op dezelfde wijze de rechterborst.**

Bel gratis 0800 - 022 66 22 of 0800 - KWFKANKER voor een nieuwe brochure met kaart.

Deze badkamerkaart is - mede op initiatief van de BorstkankerVereniging Nederland - ontwikkeld door het KWF.

## Voorlichtingscentrum Nederlandse Kankerbestrijding

In dit centrum kunt u terecht voor:

- documentatie o.a. brochures, tijdschriften en video's
- een persoonlijk gesprek (bij voorkeur op afspraak)

Sophialaan 8  
1075 BR Amsterdam  
op werkdagen van 9.00 - 17.00 uur

### **U kunt ook bellen:**

Gratis Hulp- en Informatielijn  
0800 - 022 66 22 of 0800 - KWFKANKER

- 24 uur per dag voor bestellen van brochures (bestelcode deze brochure: F10)
- op werkdagen van 10.00 - 12.30 en van 13.30 - 16.00 uur voor een gesprek met een voorlichter

### **Of kijk op:**

Internet: [www.kankerbestrijding.nl](http://www.kankerbestrijding.nl)

### **Bestellingen door organisaties:**

Nederlandse Kankerbestrijding/KWF  
p/a Pondres Direct Mail  
Fax verzendhuis: 013 - 5 953 566  
Internet: [www.kankerbestrijding.nl](http://www.kankerbestrijding.nl)  
(bestelcode deze brochure: F10)

