



# KLACHTEN NA BORSTKANKER

## CHECKLIST HUIDTHERAPIE

Na de behandeling van borstkanker kunnen klachten ontstaan. Sommige klachten zijn er meteen, andere pas na een langere periode, waardoor niet direct herkenbaar is dat deze klachten nog een gevolg zijn van de eerdere behandeling van borstkanker.

### Deze checklist helpt om deze klachten te herkennen

- Pijn en/of stijfheid door vochtophoping in het bovenlichaam
- Een trekkend gevoel, pijn en/of jeuk van littekenweefsel
- Beperkte bewegingsvrijheid van de arm(en) en schouders
- Het missen van symmetrie in borstvorm of tepel
- Huidproblemen of veranderingen door chemotherapie en bestraling
- Houdingsverandering als gevolg van trekkend weefsel van het litteken
- Stijve nek of hoofdpijn door houdingsverandering
- Ademhalingsproblemen door strak gevoel in borst en ribgebied

### Wat kunt u zelf doen

- Niet overbelasten, maar wel blijven bewegen (dagelijkse dingen)
- Hou een dagboekje bij met klachten en vorderingen
- 3x per dag diepe ademhalingsoefeningen doen
- Goed ondersteunende en niet te strakke kleding en lingerie dragen. Liever geen beugel BH
- Vraag om hulp en advies

### Wat kan de huidtherapeut betekenen

De huidtherapeut biedt verschillende behandelingen die ertoe bijdragen dat pijn, lichamelijk ongemak en de zichtbare gevolgen van operaties, bestraling en chemotherapie zoveel mogelijk verminderd worden.

### Denk aan:

- Littekenmassage
- Fascie technieken (speciale bindweefsel techniek)
- Oedeemtherapie
- Manuele en apparatieve lymfedrainage
- Compressietherapie (zwachtelen, armkous, thoraxbandage)
- Gerichte bewegingsoefeningen
- Tepelhofreconstructie – tatoeage
- Borstprothese en lingerie aanmeten
- Lymfetaping
- Aanleren zelfmanagement
- Advies over en behandeling van bestralingsschade van de huid

NEDERLANDSE VERENIGING VAN  
HUIDTHERAPEUTEN



Kijk op [huidtherapie.nl](http://huidtherapie.nl) voor  
meer informatie en een  
huidtherapeut bij u in de buurt.

Met dank aan: