

# Mastopathie

## Goedaardige aandoeningen van de borst

### 1 Inleiding

U heeft van uw arts of verpleegkundig specialist gehoord dat u mastopathie heeft. In deze folder kunt u lezen wat dit is, hoe mastopathie ontstaat, welke mogelijke behandelingen er zijn en waar u terecht kunt voor advies en meer informatie. Bij het lezen van de folder is het goed u te realiseren dat de situatie voor iedereen anders kan zijn.

### 2 De bouw van de borst

Onder de gladde huid van uw borst voelt het bobbelig aan. De bobbeltjes die u voelt zijn melkklieren. Die zijn vrij zacht en voelen in beide borsten hetzelfde aan. Alle melkklieren samen vormen het borstweefsel. Om de melkklieren heen ligt vet- en bindweefsel. Wanneer u uw borsten in de spiegel bekijkt, ziet u misschien dat uw borsten niet helemaal gelijk zijn. Dat is bij de meeste vrouwen het geval.

### 3 Mastopathie

Mastopathie is een verzamelnaam voor goedaardige aandoeningen in het klierweefsel van de borsten. Het woord mastopathie is Grieks: mastos = borst en pathie = ziekte of aandoening. Bij mastopathie voelt u een of meer knobbels, strengen, schijven of fijne korrels in de borst. De borsten voelen stevig aan en zijn soms zeer gevoelig/pijnlijk. Soms is er afscheiding uit de tepel(s). Mastopathie kan in één of beide borsten voorkomen. Klachten van mastopathie kunnen het dagelijkse leven van een vrouw sterk beïnvloeden.

#### Klachten

- Pijnlijke borsten, die regelmatig gespannen aanvoelen en waarbij aanraking soms pijnlijk is. Bij tweederde van de vrouwen zijn deze klachten gebonden aan de menstruatiecyclus. Meestal is er een patroon waarbij de pijnklachten voor de menstruatie beginnen en een tot vier weken aanhouden. Bij ongeveer een derde van de vrouwen zijn de klachten niet afhankelijk van de menstruatiecyclus. Ook kunnen klachten na de menopauze voorkomen.
- Onregelmatig aanvoelend borstklierweefsel: er kunnen in de borsten grote of kleine weerstanden (knobbels) voorkomen.
- Soms heldere, wittige, gelige of groenige afscheiding uit de tepel(s).

Deze klachten kunnen los van elkaar of samen voorkomen.

#### Oorzaken

Over de oorzaken van mastopathie is nog weinig bekend. Er zijn enkele mogelijkheden:

- Gedurende elke menstruatiecyclus treden in de normale borst veranderingen op. Dit gebeurt door veranderingen in de hoeveelheid vrouwelijke hormonen (oestrogeen, progesteron en prolactine) in het lichaam. Veranderingen in de hormoonhuishouding worden ook veroorzaakt door zwangerschap, stoppen of beginnen met de pil, verwijderen van de baarmoeder of eierstokken of het in de overgang komen. Schommelingen in de hormoonhuishouding kunnen invloed hebben op het ontstaan van mastopathie.
- Klachten van mastopathie kunnen verergeren door stress.

## 4 Goedaardige borstafwijkingen

Goedaardige borstafwijkingen drukken het omringende weefsel opzij, maar tasten de gezonde cellen niet aan.

### **Cyste (holte gevuld met vocht)**

Eén van de meest voorkomende goedaardige borstafwijkingen is een cyste. Een cyste is een holte gevuld met vocht die je vaak een beetje kunt bewegen. Soms zijn ze klein, soms zo groot als een ei. Hoe een cyste exact ontstaat is niet bekend. De ene vrouw heeft er meer last van dan de andere. Meestal ontstaan ze rond de menstruatie, dus mogelijk heeft het ontstaan ervan een hormonale oorzaak. Soms zijn verschillende cysten in één of beide borsten aanwezig.

### **Fibroadenoom (bindweefselknobbel)**

Voelt een knobbeltje stevig en rubberachtig aan, kun je het gemakkelijk heen en weer bewegen en heeft het een duidelijke gladde vorm, dan gaat het vaak om een fibroadenoom (bindweefselknobbeltje). Een fibroadenoom is lang niet altijd te voelen. Meestal komen ze bij prepuberale meisjes en bij vrouwen tussen de twintig en dertig jaar voor, maar ze kunnen op alle leeftijden voorkomen. Een enkele keer kan een fibroadenoom behoorlijk groot worden of heel pijnlijk zijn. Dat kan een reden zijn om deze te verwijderen. Wanneer een fibroadenoom groeit of anders aan gaat voelen, moet het opnieuw onderzocht worden.

### **Lipoom (vetweefselknobbel)**

Een lipoom (vetweefselknobbel) ontstaat vanuit het vetweefsel in de borst. Een lipoom voelt over het algemeen vrij zacht aan.

### **Papilloom**

In de hoofdmelkgangen, net onder de tepelhof, komen soms kleine gezwellen voor die papillomen worden genoemd. Soms produceren ze geel vocht of veroorzaken ze een ingetrokken tepel. Papillomen komen met name voor bij vrouwen tussen de dertig en vijftig jaar.

### **Ductectasie (verwijde melkgang)**

Ductectasieën zijn verwijde melkgangen die gepaard kunnen gaan met een chronische ontsteking en vocht uit de tepel. Het komt met name voor bij vrouwen voor of rond de menopauze, dus vooral rond de vijftig jaar. Het is onbekend wat de oorzaak hiervan is.

## 5 Angst voor kanker

Mastopathie is een goedaardige aandoening. Het is geen kanker. Toch schrikken veel vrouwen als ze een (nieuwe) knobbel in de borst voelen. Bij de meest voorkomende vormen van mastopathie is de kans op borstkanker echter niet groter dan bij vrouwen zonder mastopathie. Wel kan iemand daarnaast, net als elke andere vrouw, borstkanker ontwikkelen. Indien nodig kan een bezoek aan de medisch psycholoog besproken worden. Deze kan helpen om de angstgevoelens of pijnklachten beter hanteerbaar te maken.

## 6 Mogelijke behandelingen en tips

Hoewel de oorzaak van mastopathie nog niet duidelijk is, zijn er wel dingen die u kunt doen om de klachten te verminderen:

### Behandeling zonder hormonen:

#### *Kleding*

Draag een goed sluitende (sport)beha (bij voorkeur zonder beugels en met brede schouderbanden). Zorg voor warme kleding (hoe kouder u het hebt, hoe pijnlijker de borsten kunnen aanvoelen).

#### *Dieet*

Sommige vrouwen hebben er baat bij als zij minder of geen koffie, thee, chocolade, cola, wijn en kaas gebruiken. In deze producten zitten methylxanthines en tyramines. Deze stoffen kunnen veel invloed hebben op de biochemische reacties in het lichaam. Het duurt ongeveer drie maanden voordat u effect kunt verwachten van het stoppen met deze producten.

#### *Teunisbloemolie*

Teunisbloemolie (primrose oil) is verkrijgbaar in verschillende toedieningsvormen. U kunt dit kopen bij de drogist of reformzaak. In bijna de helft van de gevallen vermindert het de klachten. Ook hierbij duurt het ongeveer drie maanden voordat het effect merkbaar is.

#### *Pijnbestrijding*

Bij pijnklachten kan paracetamol goed helpen (viermaal per dag een tablet van 500 mg). Als u veel pijn heeft, neem dan viermaal per dag 2 tabletten van 500 mg. Als ook dat niet helpt, kunt u NSAID's proberen, bijvoorbeeld Ibuprofen (driemaal daags 400 mg), Diclofenac (driemaal daags 50 mg) of Naproxen (tweemaal daags 500 mg).

Let op: NSAID's zijn goede pijnstillers, maar ze geven regelmatig vervelende bijwerkingen. Ze kunnen (soms ernstige) maagklachten geven en de werking van andere medicijnen beïnvloeden:

- Heeft u maag-, darm-, hart-, vaat- of nierproblemen?
- Bent u ouder dan 60 jaar?
- Gebruikt u medicijnen?
- Of heeft u ooit een allergische reactie gehad na een NSAID?

Overleg dan eerst met uw huisarts of apotheker voordat u een NSAID gebruikt. Soms krijgt u er een medicijn (omeprazol) bij om de maag tegen NSAID's te beschermen. Bij extreme pijnklachten kunt u eventueel worden doorverwezen naar het pijnteam.

### Behandeling met hormonen

- Het slikken van een anticonceptiepil kan klachten soms verminderen. Aan de andere kant is het ook mogelijk dat juist het stoppen met de pil of het veranderen van anticonceptiepil helpt.
- Bij een ernstige vorm van cyclische mastopathie is een hormonale behandeling te overwegen. Gezien de bijwerkingen van deze behandeling wordt pas in laatste instantie hiertoe besloten.

## **Punctie of operatie**

- Als een cyste erg groot en pijnlijk is, kan deze leeggezogen worden met een naald (een punctie). Na leegzuigen kan een cyste zich weer opnieuw vullen. Het vocht wordt namelijk door de wand van de cyste geproduceerd en deze blijft ook na de punctie bestaan.
- Een enkele keer kan een fibroadenoom (bindweefselknobbel) groot worden of heel pijnlijk zijn. Dat kan een reden zijn om deze operatief of via een vacuümbiopsie te verwijderen.
- Bij mastopathie op één duidelijke plek in de borst kan deze plek operatief worden verwijderd. Een operatie is echter geen eerste keus, omdat deze ook een aantal nadelen heeft:
  - Een operatie kan littekens veroorzaken in de borst, die ook weer klachten kunnen geven.
  - Door littekenweefsel is een mammografie (borstfoto) moeilijker te beoordelen.
  - Het is niet zeker dat door een operatie de pijnklachten verdwenen zullen zijn.
  - Bovendien kan er op een andere plaats in de borst weer mastopathie ontstaan.

## **7 Borstzelfonderzoek**

Met name vrouwen met mastopathie voelen veel hobbels en bobbel, waardoor het onderscheid tussen mastopathie en borstkanker moeilijk te maken is. Borstzelfonderzoek kan een goede manier zijn om zelfkennis te krijgen van uw borsten. Immers na verloop van tijd leert u de structuur van uw borsten kennen en bent u in staat om eventuele veranderingen op te merken.

### **Hoe doe ik borstzelfonderzoek?**

Het zelfonderzoek komt neer op kijken en voelen. Waar u uw borsten onderzoekt, maakt in principe niet uit: in bad, onder de douche, in een warme kamer op bed of voor de spiegel. Voor het eerste deel heeft u een spiegel nodig.

#### *Spiegel*

Ga voor de spiegel staan met uw armen ontspannen langs uw lichaam en bekijk uw borsten nauwkeurig. Zijn er veranderingen te zien:

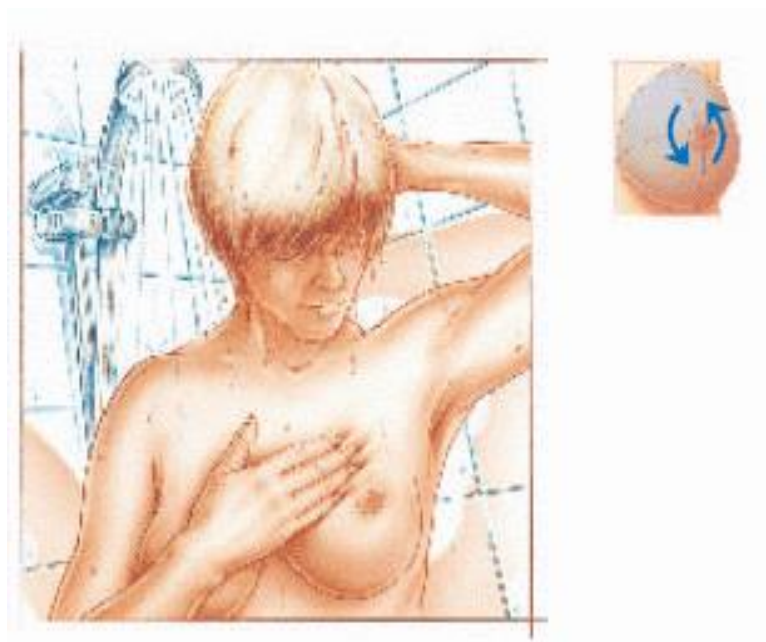
- In de grootte of de vorm van de borsten?
- Aan de huid, bijvoorbeeld rimpels, zwellingen, kuiltjes of een verkleuring?
- Aan de tepel, bijvoorbeeld een intrekking die er eerst niet was of afscheiding?

Leg vervolgens uw handen achter uw hoofd en kijk opnieuw of één van de genoemde veranderingen te zien is. Hierna zet u uw handen in de zij en buigt u naar voren. U bekijkt opnieuw in de spiegel of één van de genoemde veranderingen te zien zijn.

#### *Borstonderzoek terwijl u staat*

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

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



Figuur 1

Onderzoek achtereenvolgens de vier gedeelten van uw borst. Begin rechtsboven, ga vervolgens naar rechtsonder, dan linksonder en eindig linksboven (zie figuur 1). Maak met de vier gesloten en gestrekte vingers van uw rechterhand kleine ronddraaiende bewegingen van de rand van uw borst naar de tepel toe. Beweeg rustig met wat lichte druk.

Controleer ook de tepel en het gebied eromheen. Als u de tepel een beetje naar voren trekt, moet deze soepel meegeven (zie figuur 2).



Figuur 2

Buig voorover en ondersteun de gehele onderkant van de linkerborst met uw linkerhand. Tast de borst met uw vlakke rechterhand rondom af (zie figuur 3). Maak daarbij een rollende beweging en zorg voor voldoende druk. Op deze manier kunt u het dieper gelegen borstklierweefsel op veranderingen controleren.



Figuur 3

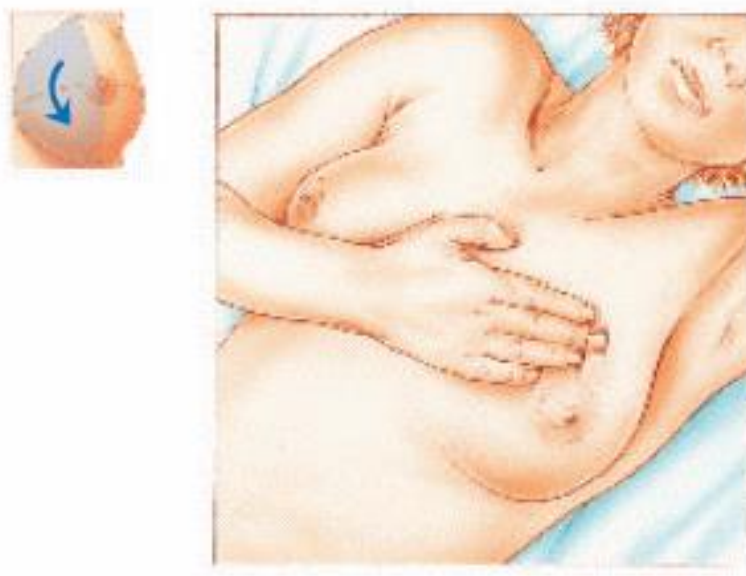
Blijf voorovergebogen staan en laat uw linkerarm ontspannen naar beneden hangen. Druk met de handpalm van uw rechterhand uw borst licht naar het midden (zie figuur 4). Controleer zo met gestrekte vingers de linkeroksel op knobbeltjes of verdikkingen. Begin bovenin de oksel en laat de vingers langzaam naar beneden glijden.



Figuur 4

### Borstonderzoek terwijl u ligt

Ga op bed liggen, leg een kussen onder uw linkerschouder en plaats uw linkerhand onder uw hoofd. Deel in gedachten uw linkerborst in vieren. Onderzoek achtereenvolgens de vier gedeelten van uw borst. Begin bij uw linkerborst rechtsboven (zie figuur 5). Maak met vier gesloten en gestrekte vingers van uw rechterhand vanaf de rand van de borst kleine ronddraaiende bewegingen naar de tepel toe. Bevoel op deze manier van boven naar beneden de gehele binnenkant van uw borst. Begin daarbij steeds aan de rand van de borst. Beweeg rustig met wat lichte druk, terwijl uw vingertoppen plat op de borst blijven liggen. Voel ook goed rond de tepel. Als u de tepel een beetje naar voren trekt, moet deze soepel meegeven. Controleer vervolgens op dezelfde wijze uw rechterborst en rechteroksel met uw linkerhand.



Figuur 5

### Tips

Onderzoek eenmaal per maand uw borsten.

- Indien u nog menstrueert, kunt u het beste één week na de menstruatie het borstzelfonderzoek doen. Dan zijn namelijk uw borsten het makkelijkst te onderzoeken.
- Vrouwen die niet meer menstrueren, kunnen bijvoorbeeld een vaste dag in de maand kiezen.
- Doe het borstzelfonderzoek bij voorkeur overdag en aan het begin van de week. Immers, maakt u zich zorgen over een eventueel voelbare afwijking dan kunt u gemakkelijk die week nog contact opnemen met uw huisarts.
- Bij het borstzelfonderzoek kunt u bodylotion gebruiken om uw vingers wat makkelijker over uw borst te laten glijden.

### 8 Vragen

Hebt u na het lezen van de folder nog vragen? Dan kunt u altijd bellen met de assistente van de mammapoli. Zij zal u dan doorverwijzen naar de verpleegkundig specialist mammacare. Het telefoonnummer vindt u op de laatste bladzijde van deze folder.

Afbeeldingen: KWF

---

[www.mcl.nl](http://www.mcl.nl)  
[www.mcl.nl/ocl](http://www.mcl.nl/ocl)

Oncologisch Centrum Leeuwarden, polikliniek  
(bereikbaar tussen 8.00 – 12.00 uur en 13.00 – 16.00 uur)

058 – 286 66 60

Kies 3 voor mamma- en melanoompolikliniek