

Chirurgie  
040 286 4872

## Inleiding

De specialist of verpleegkundig specialist heeft geconstateerd dat je mastopathie hebt. Hier kan je lezen wat deze aandoening inhoudt, waardoor mastopathie veroorzaakt wordt en welke behandelingen mogelijk zijn.

## Wat is mastopathie

Mastopathie is een verzamelnaam voor goedaardige aandoeningen in het klierweefsel van de borsten. Het woord mastopathie komt uit het Grieks: mastos= borst en pathie = ziekte of aandoening.

Mastopathie kan in beide borsten, maar ook in één borst voorkomen. Zeker 10% van de vrouwen heeft in meer of mindere mate last van mastopathie. Veel vrouwen hebben last van pijnlijke borsten, die regelmatig gespannen aanvoelen en niet altijd aanraking verdragen. Bij mastopathie kan je één of meer knobbels, strengetjes of schijfjes voelen. Het borstklierweefsel voelt vaak onregelmatig aan. Ook kunnen de borsten gespannen zijn en groter worden. Soms komt er heldere, witte, gelige, bruine of groenige afscheiding uit de tepel(s). Ook kunnen er cysten (cysteuze mastopathie) of bindweefselknobbels (fibro-adenomen) ontstaan.

De klachten van mastopathie leveren geen gevaar op voor de gezondheid, maar kunnen wel veel overlast veroorzaken.

## Cyste

Een cyste is een met vocht gevulde holte, die bijvoorbeeld kan ontstaan door een verstopping in een uitvoergangetje van de melkklieren. Vooral als er spanning op staat is een cyste goed voelbaar als een ronde stevige, gladde, beweeglijke en pijnlijke knobbel. Soms zijn er meerdere cysten in één borst of in beide borsten. Een cyste kan in korte tijd ontstaan. Een cyste kan spontaan groeien, maar ook spontaan weer kleiner worden of zelfs verdwijnen. Een pijnlijke cyste kan door de arts in het ziekenhuis zo nodig worden leeggezogen door middel van een punctie.

## Bindweefselknobbel (fibro-adenoom)

Een andere veel voorkomende goedaardige borstafwijking is de fibroadenoom. Dit is een knobbel die uit bindweefsel en klierweefsel bestaat en die niet veel klachten veroorzaakt. Een bindweefselknobbel voelt glad aan en kan langzaam aan wat groter worden. Een bindweefselknobbel is lang niet altijd voelbaar.

## Angst voor kanker

Mastopathie is **geen** kanker. Het is een goedaardige aandoening, maar veel vrouwen met mastopathie zijn bang dat het kanker zou kunnen zijn.

In tegenstelling tot wat vaak gedacht wordt, bestaat er bij de meest voorkomende vormen van mastopathie geen verhoogde kans op borstkanker. Een vrouw met mastopathie heeft niet meer kans op borstkanker dan andere vrouwen.

## Oorzaken van mastopathie

Waardoor mastopathie wordt veroorzaakt is niet altijd duidelijk. Hormonen spelen in ieder geval een grote rol. Grote veranderingen in de hormoonhuishouding zoals menstruatie, zwangerschap, stoppen met de pil of verwijdering van de eierstokken kunnen van invloed zijn.

Mastopathie is vaak gebonden aan de menstruatie. Veel vrouwen hebben er vaak voor de menstruatie last van, anderen altijd. Sommige vrouwen merken dat klachten die er al waren, in de overgang verergeren. Er zijn ook vrouwen die tijdens de overgang last van mastopathie krijgen. Ook dat heeft te maken met hormoonschommelingen. Na de overgang verdwijnen de klachten geleidelijk.

Er zijn twee vormen van mastopathie:

- Cyclische mastopathie
- Niet cyclische mastopathie

### **Cyclische mastopathie**

Deze vorm heeft alles te maken met de menstruatiecyclus. Drie tot zeven dagen voor de menstruatie (in de periode dat de menstruatie op gang komt) hebben veel vrouwen last van zware of gespannen borsten en soms stekende pijn. Vrouwelijke geslachtshormonen laten dan de borstklieren iets zwellen. Over het algemeen is de pijn niet exact aan te wijzen, maar wel voelen veel vrouwen knobbeltjes in hun borsten.

### **Niet-cyclische mastopathie**

Deze vorm komt minder vaak voor. Er is geen vast patroon in te ontdekken, de pijn zit op een duidelijk aanwijsbare plek en wordt omschreven als brandend, scherp of zeurend en straalt vaak uit naar de oksel. Deze variant komt meer voor bij vrouwen ouder dan veertig jaar. Tijdens de menopauze nemen de klachten vaak af.

### **Mogelijke behandelingen en tips**

Ondanks dat er nog geen duidelijkheid is over de oorzaak van mastopathie kan veel worden gedaan om de klachten te verminderen:

#### **Kleding**

- Draag een goed steunende (sport)beha, bij voorkeur zonder beugels en met brede schouderbandjes. Om te starten zeker 3 weken dragen.
- Zorg voor warme kleding. Hoe kouder je het hebt, hoe pijnlijker de borsten kunnen aanvoelen.

#### **Voedingsgewoonten**

Er lijkt een verband te bestaan tussen een tekort aan onverzadigde vetzuren en het ontstaan van mastopathie. Je kan zorgen voor meer onverzadigde vetzuren in de voeding door jouw brood te besmeren met dieetmargarine of dieethalvarine en te bakken in vloeibaar bak- en braadvet of olie. Minder koffie drinken kan jouw pijnklachten verminderen. Chocolade kan pijnklachten ook verergeren.

#### **Pijnstillers**

In overleg met jouw arts kan je pijnstillers gebruiken. Teunisbloemoliecapsules: Dit is een plantaardig geneesmiddel. Door 3 x daags 1000 mg of 2 x daags 2000 mg gedurende minimaal 3 maanden in te nemen bestaat de kans op vermindering van de mastopathie.

Na 6 maanden kan je een effect verwachten.

#### **Hormonale behandeling**

- Bij sommige premenopauzale vrouwen vermindert de mastopathie wanneer zij de pil gaan gebruiken of in overleg met de (huis)arts overstappen op een ander merk.
- Bij een ernstige vorm van cyclische mastopathie is in overleg met de arts of de verpleegkundige specialist een behandeling met specifieke medicatie te overwegen. Dit wordt met je besproken als jouw pijn aanhoudend ernstig is.

#### **Punctie van een cyste**

Een cyste die pijn veroorzaakt kan worden leeggezogen. Dit geeft echter geen garantie dat de cyste voorgoed wegblijft; de holte waaruit het cystevocht is gehaald kan zich opnieuw vullen met vocht.

### **Operatie**

Een bindweefselknobbel in de borst wordt in zeldzame gevallen operatief verwijderd. Een operatie zal echter nooit de eerste keus zijn omdat door de operatie kans is op littekenvorming, wat ook weer klachten kan veroorzaken. Littekenweefsel kan het beoordelen van een mammografie (borstfoto) in de toekomst bemoeilijken.

### **Pijndagboek**

Je kan zelf een pijndagboek bijhouden. Dit ontvang je bij het tweede consult op de mammapoli van jouw specialist of verpleegkundig specialist. Dit dagboek bied jou en jouw hulpverlener inzicht in jouw klachten. Een beter inzicht in jouw pijn helpt uzelf, de arts en de verpleegkundig specialist de pijn zo goed mogelijk te behandelen en begeleiden.

Mastopathie behandelen is vaak een kwestie van enkele remedies proberen om te kijken wat aanslaat.

### **Meer informatie**

Voor meer informatie verwijzen wij je ook naar onze website.

### **Heb je nog vragen?**

Deze informatie is niet bedoeld als vervanging van mondelinge informatie, maar als een aanvulling hierop. Zodat je alles nog eens rustig na kunt lezen.

Heb je vragen? Dan kun je bellen naar de polikliniek chirurgie, van maandag tot en met vrijdag tussen 08:30 en 12:15 uur. Telefoonnummer 040 - 286 4872.

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar [www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/chi050-goedaardige-klachten-aan-borsten-mastopathie/](http://www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/chi050-goedaardige-klachten-aan-borsten-mastopathie/)  
Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



CHI050  
07-01-2019