

Pijn in de borsten

Pijn in de borsten is een verschijnsel dat veel voorkomt. Deze pijn kan variëren van een vervelend gevoel dat een paar dagen per maand aanhoudt tot een voortdurende kwelling waardoor u nergens meer toe in staat bent. De pijn kan zo erg zijn, dat u niet op uw buik kunt liggen en dat u lichamelijk contact niet kunt verdragen. De pijn kan uitstralen tot in de oksel en de bovenarm. De pijn kan in beide borsten optreden, maar ook alleen in één van de borsten of in een deel ervan. Er is wel gedacht, dat deze pijn samenhangt met het voorkomen van hobbelig klierweefsel in de borsten. Maar daar is geen verband tussen gevonden. Er zijn vrouwen met hobbelig klierweefsel die geen pijnklachten hebben, er zijn vrouwen met hobbelig klierweefsel die wel pijnklachten hebben, en er zijn vrouwen zonder hobbelig klierweefsel die ook pijnklachten hebben. De pijn kan in 3 groepen worden ingedeeld.

1. Pijn die verband houdt met de menstruatie

Deze pijn noemen we cyclische pijn. Ze houdt verband met schommelingen in de hormoonniveaus. Ze treedt op vóór de menstruatie, soms een paar dagen, soms wel 2 weken. De pijnklachten nemen af zodra de menstruatie begonnen is. We weten niet precies waarom de pijn optreedt. Net als dat we niet weten waarom de ene vrouw meer menstruatiepijn heeft dan de ander. Van alle menstruerende vrouwen heeft ongeveer 40% last van deze cyclische borstklachten. Het beloop verschilt van vrouw tot vrouw. Soms houden vrouwen deze klachten jaren, vooral als ze voor het 20e levensjaar begonnen zijn. Een vermindering in klachten kan zomaar zonder oorzaak optreden of als de hormoonhuishouding verandert. Bijvoorbeeld door het starten of stoppen met de pil, door het veranderen van soort pil of doordat de menopauze begint. Niet zozeer de hoogte maar de verhoudingen tussen de hormoonspiegels (van oestradiol, progesteron en prolactine) en de gevoeligheid van het borstweefsel spelen hierbij een rol. Andere factoren, zoals stress, kunnen deze gevoeligheid versterken. Na de overgang kunnen vrouwen deze pijn ook nog hebben. Dat kan verklaard worden doordat de bijnieren ook vrouwelijke hormonen produceren.

Wat is het verschil tussen mastopathie, pijn in de borsten en mastodynie?

De term mastopathie begint ouderwets te worden. Deze term is in het verleden gebruikt voor veel verschillende aandoeningen in de borsten, namelijk:

- pijn;
- hobbels en bobbel;

- cysten;
- combinaties van bovenstaande aandoeningen.

Omdat we nu weten, dat de pijn niet samenhangt met het hebben van wel of geen hobbelig klierweefsel, is de term mastopathie verwarrend. Daarom gebruiken we deze term liever niet meer. Nederlandse chirurgen noemen de klacht liever bij de Nederlandse naam: pijn in de borsten. Soms wordt de medische term ‘mastodynie’ gebruikt. Om van de pijn af te komen zijn er in het verleden vrouwen geopereerd, waarbij het klierweefsel werd weggenomen. Maar er zijn geen bewijzen, dat deze vrouwen hiermee ook echt geholpen zijn. Deze behandeling wordt dan ook als achterhaald beschouwd.

Is deze pijn gevaarlijk?

Uit onderzoeken is gebleken, dat deze pijn over het algemeen niet veroorzaakt wordt door kanker. Bij twijfel/ongerustheid kan de huisarts besluiten om toch een borstfoto te laten maken.

Wat kunnen we ertegen doen?

Het meest aanbevolen hulpmiddel door de patiëntenvereniging is Teunisbloemolie (Primrose oil). Dit is bij de meeste (reform) drogisterijen en apotheken te verkrijgen. De aanbevolen dosering is 6 maal per dag 40 mg of 3 maal per dag 80 mg. Dit is afhankelijk van het preparaat. Het is geen medicijn maar een voedingssupplement en wordt niet vergoed door uw zorgverzekeraar. Ook al is cyclische pijn hormonaal bepaald, toch worden hiervoor slechts zelden hormonen voorgeschreven. Hormonen hebben bijwerkingen en de voordelen moeten goed tegen de nadelen worden afgewogen. Voordat wordt besloten speciaal tegen de pijn hormonen voor te schrijven, wordt aangeraden eerst 3 maanden af te wachten. De pijn kan spontaan verminderen. De anticonceptie pil kan een goede maatregel zijn tegen de pijn, maar werkt ook wel eens tegengesteld (zie boven). Andere maatregelen die het proberen waard zijn:

- een vetarm dieet;
- het vermijden van koffie;
- een goede BH;
- zo nu en dan paracetamol of ibuprofen.

2. Pijn die geen verband houdt met de menstruatie

We noemen dit ook wel spontane of plaatselijke mastodynie (pijn in de borsten). Hierbij is vaak precies aan te geven waar de borst pijn doet. De pijn wordt niet door hormonen veroorzaakt, maar door iets in het borstweefsel. Er kan sprake zijn van een (oude) verwonding. Soms treedt het op na een punctie of na een operatie. Als de pijn heel plaatselijk is, kan de pijn worden veroorzaakt door een cyste (vochtblaasje) of door een weefselknobbel. Deze kan zowel goedaardig als kwaadaardig zijn. Dit komt ongeveer bij 10% voor.

Is deze pijn gevaarlijk?

Als deze pijn optreedt, is het verstandig de borsten door de huisarts te laten onderzoeken. Bij een vrouw onder de 30 jaar kan de plaats van de pijn met behulp van een echografie worden onderzocht. Vanaf 30 jaar zal de huisarts een borstfoto laten maken.

Wat kunnen we ertegen doen?

Er zijn geen speciale geneesmiddelen tegen deze pijn. Soms kan paracetamol of ibuprofen helpen. Een zorgvuldig onderzoek is de beste 'behandeling', vanwege de geruststelling die daarvan uitgaat.

3. Pijn die niet door de borsten wordt veroorzaakt

Deze soort pijn is eigenlijk geen mastodynie, omdat de oorzaak niet van de borsten komt. Pijn aan de borstkas, gewrichtsontstekingen (tussen de ribben en het borstbeen) kunnen de oorzaak zijn. Maar ook aderontstekingen kunnen pijn geven. Een aderontsteking treedt meestal op aan de buitenzijde van de borst, soms voel je op de meest gevoelige plek een soort richel.

Is deze pijn gevaarlijk?

Als deze pijn optreedt, is het verstandig de borsten door de huisarts te laten onderzoeken. Als de huisarts al duidelijk kan aangeven, dat de pijn niet van de borsten afkomt, is geen borstfoto nodig.

Wilt u meer weten?

S.M. Love, 'Het Borstenboek', hoofdstuk 7, pagina's 121-30. Uitgeverij Anthos/Sesam Amsterdam. In dit boek vindt u een uitgebreide beschrijving over de functie en ziekten van de vrouwelijke borst.

4. Heeft u vragen?

Neemt u dan contact op met uw huisarts.