

Brustkrebs-Infobrief

SBK-MedPlus-Informationen für Patientinnen mit Brustkrebs

Starke Leistung. Ganz persönlich.



Narbenpflege: So unterstützen Sie die Wundheilung

Jede Operationswunde verschließt sich mit der Zeit – allerdings nicht, ohne Spuren zu hinterlassen. Keine Therapie kann eine Narbe wieder in intakte Haut verwandeln. Aber eine gute Versorgung und Pflege von Beginn an tragen viel dazu bei, dass sie komplikationslos verheilt und im besten Fall zu einem kaum sichtbaren Wundmal verblasst.

Gute Voraussetzungen für eine „schöne“ Narbe. Jede Frau mit Brustkrebs ist erst einmal froh, wenn sie ihre Operation gut überstanden hat. Zum Glück bieten heute moderne Operations- und Nahttechniken bessere Chancen als früher, den Tumor mit einem nur kleinen Schnitt zu entfernen und die Wunde optimal zu verschließen. Aber nach der Erstversorgung in der Klinik ist die Heilung noch lange nicht abgeschlossen. Eine Narbe reift langsam und erreicht ihr endgültiges Erscheinungsbild oft erst nach einem Jahr. Bis dahin können Sie Ihren Körper gezielt bei seiner Regenerationsarbeit unterstützen – mit einer sorgfältigen Narbenpflege.

Heilung: Schritt für Schritt. Die Wundheilung ist ein komplizierter Prozess, an dem viele verschiedene Zellen, Botenstoffe und Substanzen beteiligt sind. Ihr Ziel ist es, eine Verletzung im Gewebe möglichst schnell zu verschließen, um z. B. Infektionen, Blutverluste oder Austrocknung zu vermeiden. ►



Liebe Teilnehmerin,

Ihre Ärzte tun ihr Bestes, damit Sie nach einer Brust-Operation eine möglichst unauffällige Narbe zurückbehalten. Aber auch in der Zeit nach dem Eingriff lässt sich ihr späteres Aussehen noch beeinflussen. Mit der richtigen Pflege können Sie Ihren persönlichen Beitrag dazu leisten, die Selbstheilungskräfte Ihres Körpers zu stärken.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit.
Ihre SBK

1 Die richtige Pflege für schöne Narben

3 Früherkennung ist ein wichtiger Krebschutz

4 Selbstzahlerleistungen Kurz berichtet

Der Weg von der Wunde zur Narbe

Die Wundheilung verläuft in Phasen, die sich zeitlich aneinander anschließen, z. T. aber auch überschneiden:

1. Reinigungsphase: bis zu 3 Tage

Bereits im Moment der Verletzung stößt der Körper die Blutgerinnung an und dichtet geschädigte Blutbahnen ab. Aus feinen Gefäßen tritt vermehrt Blutplasma in den verletzten Bereich aus. Dieses klare Wundsekret ist mit aktivierten Immunzellen durchsetzt und schwemmt Bakterien, Zelltrümmer und Fremdkörper aus.

2. Proliferationsphase: ca. 10 Tage

Kleine Blutgefäße und Bindegewebszellen wachsen von den Wundrändern her ein und bilden ein stark durchblu-

tetes neues Gewebe, das den Wundbereich auffüllt. Es ist tiefrot, feucht-glänzend und körnig. Spezielle Zellen, die Fibroblasten, produzieren Vorstufen von Kollagen. Diese Eiweißfasern verbinden die Körperzellen zu einer Einheit und ziehen die Wundränder zueinander.

3. Regenerationsphase: Wochen bis Monate

Die Wunde wird mit Deckgewebe vollständig verschlossen. Anders als gesunde Haut enthält es keine Drüsen, Pigmentzellen und Nerven. Das Narbengewebe darunter „reift“: Die angelegten Kollagenfasern vernetzen sich zunehmend, Gewebswasser wird entzogen und die Durchsetzung mit Blutgefäßen nimmt ab. Die Narbe wird dadurch allmählich schmaler, flacher und blasser.

► **Narbenpflege – so früh wie möglich.** Sobald die Fäden gezogen sind und der Wundschorf abgefallen ist, sind verschiedene Maßnahmen hilfreich und wichtig, damit sich Ihre Narbe optimal entwickelt:

- **Schonen:** Vor allem in der ersten Zeit nach der OP sollte die Narbe nicht unter Spannung oder Zug geraten, damit sie schmal bleibt. Vermeiden Sie z. B. ausladende Armbewegungen und warten Sie mindestens sechs Wochen, bevor Sie wieder Sport treiben. Achten Sie zudem darauf, dass Ihre Kleidung nicht reibt oder einschneidet.
- **Schützen:** Setzen Sie heilende Haut nicht der Sonne aus. UV-Strahlung stört die Gewebebildung und kann zu einer unschönen Pigmentierung der Narbe führen. Die Operationsnaht darf schon wenige Tage nach dem Eingriff wieder mit Wasser in Berührung kommen – aber nicht zu lange. Duschen mit milder, pH-neutraler Seife ist also erlaubt. Fragen Sie Ihren Arzt, wann Sie wieder baden, schwimmen oder in die Sauna dürfen.

- **Massieren:** Streichen Sie die Narbe zweimal täglich für einige Minuten in Längsrichtung und mit langsam kreisenden Bewegungen aus. Der leichte bis mäßige Druck fördert die Durchblutung, lockert das Bindegewebe und hält es weich und elastisch.
- **Unterstützen:** Fragen Sie Ihren Arzt, ob er Ihnen spezielle Produkte zur Narbenpflege empfehlen kann. Dies sind Cremes, Salben, Gele oder Pflaster mit Inhaltsstoffen wie Allantoin, Zwiebelextrakt, Panthenol oder Silikonen. Je nach Zusammensetzung wirken sie z. B. entzündungshemmend, abschwellend, feuchtigkeitsspendend oder einer zu starken Gewebewucherung entgegen.
- **Von innen pflegen.** Voraussetzung für einen reibungslosen Heilungsprozess ist auch eine gute Versorgung des Körpers mit Nährstoffen. Er benötigt z. B. Protein als Baumaterial. Auch andere Stoffe wie etwa Vitamin A, C, B, E, Selen, Zink oder Eisen dürfen nicht fehlen, damit die Haut sich optimal regenerieren kann. Achten Sie daher auf einen ausgewogenen Mix aus Fleisch, Fisch, Obst, Gemüse und Getreideprodukten und auf ausreichend Flüssigkeit. So bekommt Ihr Körper in der Regel alles, was er für die Wundheilung braucht.



Eine schöne Narbe braucht Zeit. Experten raten Ihnen, die tägliche Narbenpflege konsequent fortzuführen, solange das Gewebe sich hart anfühlt und rötlich aussieht. Die Geduld, die Sie darauf verwenden, zahlt sich aus: An optimal versorgtem Narbengewebe treten Entzündungen, Juckreiz, Schmerzen oder Bewegungseinschränkungen seltener auf. Das wird letztlich auch beim Ergebnis sichtbar. Im Idealfall bleibt am Ende nur eine flache, blasse Linie zurück, die kaum auffällt und die Sie als das annehmen können, was sie ist: das sichtbare Zeichen für Heilung.

Ihre Sicherheit: Krebsfrüherkennung

Den Krebs aufspüren: je eher desto besser

Menschen, die schon einmal wegen eines Tumors behandelt wurden, wünschen sich vor allem eines: Sicherheit, dass der Krebs nicht wiederkehrt. Diese Garantie kann ihnen niemand zu 100 Prozent geben. Aber es ist heute möglich, Krebs – und manchmal schon seine Vorstufen – frühzeitig festzustellen als noch vor wenigen Jahrzehnten. Dieser Vorsprung bei der Diagnose zahlt sich oftmals aus. Denn je kleiner ein Tumor ist, desto schonender und erfolgreicher lässt er sich meist bekämpfen.



Ihr gutes Recht: Gesetzliche Früherkennung

In Deutschland haben Frauen ab 20 Jahren Anspruch auf eine regelmäßige und kostenlose Früherkennung bei bestimmten Krebsarten. Nutzen Sie diese einfache Möglichkeit, sich zu schützen. Ab welchem Alter und in welchem Rhythmus Experten Ihnen diese Untersuchungen empfehlen, können Sie der Tabelle unten entnehmen.

Brustkrebs-Früherkennung: besondere Regeln

Beim Thema Brustkrebs gibt es für Sie allerdings andere Richtlinien als für gesunde Frauen. In den ersten zehn Jahren nach der Diagnose sollte z. B. die Mammografie engmaschiger erfolgen: in der Regel einmal jährlich. In dieser Zeit der intensiven Nachsorge legt Ihr Arzt mit Ihnen individuell fest, wann welche Kontrollen notwendig sind, um ein mögliches Rezidiv sicher und frühzeitig zu erkennen. Beurteilt er Ihr Rückfallrisiko als gering, können Sie nach zehn Jahren meist zum „normalen“ Früherkennungsrhythmus für Frauen ohne Brustkrebs zurückkehren (s. unten).

Vorsorge und Früherkennung – der feine Unterschied

- Vorsorge: Krebs verhindern**
 Manche Tests entdecken bereits Krebsvorstufen. Werden diese entfernt, entsteht auch kein Tumor. Eine solche „echte“ Vorsorge ist z. B. im Fall von Darm- oder Gebärmutterhalskrebs möglich.
- Früherkennung: Krebs leichter behandeln**
 Meist lässt sich die Entstehung von Krebs nicht verhindern. Dann geht es darum, einen Tumor so früh wie möglich zu finden und zu behandeln.

Der Krebsinformationsdienst hat alles Wissenswerte zu Angeboten, Nutzen und möglichen Nachteilen der Krebsfrüherkennung in einem iBlatt für Sie zusammengefasst. Sie können es hier kostenlos herunterladen oder ausdrucken:
► www.krebsinformationsdienst.de (→ Wegweiser → Unsere Broschüren → Krebsfrüherkennung)

Was beinhaltet die gesetzliche Krebsfrüherkennung für Frauen?

Krebsart	Alter	Untersuchung	Tumus
▪ Gebärmutterhals	ab 20	Gynäkologische Tastuntersuchung und Zellabstrich	jährlich
▪ Brust	ab 30	Tastuntersuchung von Brust und Lymphknoten	jährlich
	50 – 69	Mammografie (Röntgenuntersuchung der Brust)	alle 2 Jahre
▪ Haut	ab 35*	Inspektion der gesamten Haut	alle 2 Jahre
▪ Darm	ab 50	Test auf verstecktes Blut im Stuhl**	jährlich
	ab 55	Darmspiegelung oder: Test auf verstecktes Blut im Stuhl**	2x im Abstand von 10 J. alle 2 Jahre

** Den Test erhalten Sie bei Ihrem Hausarzt. Die Stuhlprobe nehmen Sie zu Hause und geben sie beim Arzt wieder ab. Im Labor wird der Test ausgewertet.

* Unser besonderer Service für Sie: Die SBK übernimmt die Kosten des Hautkrebs-Screenings auch schon unter 35 Jahren!

IGeL: Für die Krebsfrüherkennung selbst bezahlen?

Neben der kostenlosen gesetzlichen Früherkennung bietet Ihnen Ihr Arzt möglicherweise weitere Vorsorgeleistungen an, für die Sie aus eigener Tasche aufkommen müssen. Natürlich will keiner an der falschen Stelle sparen, wenn es um die Gesundheit geht. Aber sind z. B. ein zusätzlicher Ultraschall der Brust oder der Eierstöcke bzw. eine Dünnschichtzytologie zur Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs immer sinnvoll? Nein, sagen Experten. Es gibt Gründe dafür, dass die gesetzlichen Krankenkassen derartige individuelle Gesundheitsleistungen (IGeL) nicht übernehmen.

Welche Therapien und Untersuchungen erstattet werden, legt ein neutrales Gremium aus Ärzten, Kliniken, Krankenkassen und Patientenvertretern fest. Eine Leistung ist von Ihnen nur dann selbst zu zahlen, wenn

- ihr Nutzen für Patienten wissenschaftlich nicht eindeutig belegt ist,
- es günstigere Alternativen mit vergleichbar gutem Ergebnis gibt,
- sie medizinisch nicht notwendig ist und z. B. die Bereiche Freizeit, Urlaub, Sport und Kosmetik betrifft.

Die Entscheidung, ob Sie für eine bestimmte IGeL Geld ausgeben wollen, können Sie nur gut informiert treffen. Lassen Sie sich daher immer von Ihrem Arzt (nicht vom Praxispersonal!) genau über die Vorteile, Risiken und Kosten aufklären. Sie müssen sich auch nie sofort festlegen – nehmen Sie sich die Zeit, genau abzuwägen. Einen Ratgeber zu Selbstzahlerleistungen finden Sie z. B. unter

- ▶ www.patienten-information.de (→ Checklisten). Wie Fachleute den Nutzen einzelner IGeL bewerten, können Sie hier ausführlich nachlesen:
- ▶ www.igel-monitor.de



Kurz berichtet:

BKK MedPlus Brustkrebs – jetzt auf zehn Jahre verlängert. Neue Erkenntnisse zeigen, wie bedeutsam eine umfassende Betreuung während der Nachsorge für Patientinnen mit Brustkrebs ist. Dies findet jetzt in der Möglichkeit einer verlängerten Teilnahme an BKK MedPlus Brustkrebs Berücksichtigung: Wenn Sie zum 01.10.2017 im Programm eingeschrieben waren, können Sie statt bisher fünfeinhalb nun bis zu zehn Jahre darin verbleiben. Die Verlängerung erfolgt automatisch, ohne dass Sie etwas veranlassen müssen. Nach wie vor ist die Teilnahme selbstverständlich freiwillig – Sie können sie auf Wunsch jederzeit beenden. Wenden Sie sich bei Fragen an Ihren Arzt. Er ist über die Änderung bereits informiert und berät Sie bei Bedarf.

Muss es noch Papier sein?

Seit 2014 können Sie unseren Brustkrebs-Infobrief auch im Internet lesen und herunterladen. Sie wollen umweltfreundlich Papier einsparen und auf die 2-mal jährlich erscheinende Druckausgabe zugunsten der Online-Version verzichten? Dann senden Sie uns einfach eine E-Mail an:

▶ dmp-infobrief@sbk.org

Die aktuelle digitale Version des Brustkrebs-Infobriefs finden Sie immer hier:

▶ www.sbk.org/brustkrebs

SBK-Gesundheitstelefon MedPlus

0800 0 725 725 700 2
(gebührenfrei*)

* innerhalb Deutschlands; die Experten am SBK-Gesundheitstelefon MedPlus erreichen Sie Montag bis Freitag von 8.00 bis 20.00 Uhr.

Hinweis

Die vorliegenden Inhalte dienen ausschließlich der Information. Es handelt sich um allgemeine Hinweise, die sorgfältig recherchiert wurden und dem Wissensstand zum Zeitpunkt der Drucklegung entsprechen. Die Informationen sind in keinem Fall Ersatz für die ärztliche Diagnose, Beratung oder Behandlung.

Herausgeber
SBK
80227 München

Redaktion
SBK: Bärbel Bächlein
4sigma GmbH:
Dr. Christina Weber
Medizinisches Lektorat:
Dr. med. Susanne Voß

Kontakt
Fax: 089 950084-10
E-Mail: info@4sigma.de
Internet: www.4sigma.de, sbk.org

Bildnachweis
fotolia

Gedruckt auf Enviro Top, einem zertifizierten Recyclingpapier