Gymnastik / Lymphdrainage

- Lymphdrainage nur nach Absprache mit einem Arzt der Strahlentherapie.
- Gymnastikübungen, wie sie Ihnen nach der OP gezeigt wurden, können Sie problemlos weiterführen.

Verhalten nach Abschluss der Strahlentherapie

- Die Begleiterscheinungen der Strahlentherapie auf die betroffene Haut reduzieren sich innerhalb von 6 - 12 Wochen. Aus diesem Grund möchten wir Sie bitten, die hier aufgeführten Pflegemaßnahmen noch einige Zeit einzuhalten.
- Schützen Sie Ihre behandelte Haut mit einem Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor.

Hinweis

Während Sie bestrahlt werden, führen wir regelmäßig eine Kontrolle der betroffenen Hautpartie durch. **Natürlich sollten Sie uns frühzeitig informieren, wenn Sie Veränderungen der bestrahlten Region und/oder in Ihrem Befinden bemerken**.

Ihr

Strahlentherapie-Team

Schwarzwald-Baar Klinikum
Klinik für Strahlentherapie
und Radioonkologie
Praxis für Strahlengherapie (MVZ)
Prof. Dr. med. Stephan Mose, Direktor

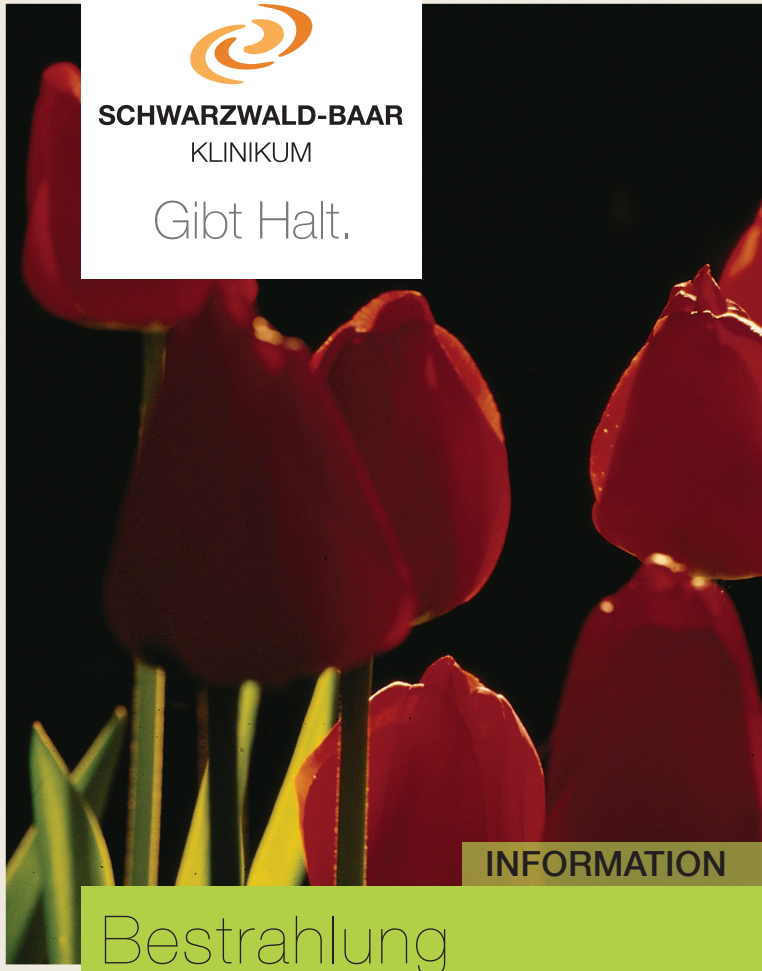
Klinikstraße 11
78052 Villingen-Schwenningen

Direkt: +49 (0) 7721 93-3490
Fax: +49 (0) 7721 93-93409
E-Mail: str@sbk-vs.de
Internet: www.sbk-vs.de

34716-STR_INF006_10/2023 ©Abteilung U

SCHWARZWALD-BAAR
KLINIKUM

Gibt Halt.



INFORMATION

Bestrahlung
der Brust

KLINIK FÜR
STRAHLENTHERAPIE UND
RADIOONKOLOGIE

AKADEMISCHES
LEHRKRANKENHAUS DER
UNIVERSITÄT FREIBURG

Liebe Patientin,

während einer Strahlentherapie ist eine gute Hautpflege sehr wichtig. Dazu werden Sie in der Ambulanz oder auf Station angeleitet.
Dieses Informationsblatt dient dazu, dass Sie alles noch einmal nachlesen und vertiefen können. Sollte Ihnen etwas unklar sein, zögern Sie nicht, nochmals nachzufragen.

Im Verlauf der Strahlentherapie wird die Haut gereizt und es können Nebenwirkungen wie Brennen, Rötung, Juckreiz, Schmerzen und in manchen Fällen auch offene Stellen auftreten. **Um dem vorzubeugen, bitten wir Sie folgende Regeln zu beachten**:
Jegliche zusätzliche Reizung der bestrahlten Haut soll vermieden werden. Es gibt chemische, mechanische und thermische Reizungen:

Chemische Reizung

- Wir möchten Sie bitten, keine eigenen Cremes, Salben oder Kosmetika im Bestrahlungsfeld zu benutzen.
- Während der Bestrahlung sollten Sie nicht in Chlor- bzw. Salzwasser schwimmen.
- Verwenden Sie keine alkoholhaltigen Hygieneprodukte im Bestrahlungsbereich.

Mechanische Reizung

- Vermeiden Sie auf bestrahlter Haut das Reiben von eng anliegender Kleidung.
- Tragen Sie keinen Schmuck im Bestrahlungsfeld.
- Keine therapeutischen Pflaster (z.B. Durogesic®) im Bestrahlungsfeld.

Thermische Reizung

- Bringen Sie die bestrahlte Haut während der Behandlung nicht mit Wärmequellen wie Wärmflasche, Heizkissen und Rotlicht in Kontakt.
- Die bestrahlte Haut wird durch die Bestrahlung empfindlich gegenüber Sonnenlicht. Schützen Sie die betroffene Haut während der Therapie und mindestens 3 - 4 Monate danach durch Bekleidung vor Sonneneinstrahlung.

Körperpflege der betroffenen Haut

- Duschen Sie mit lauwarmen Wasser und einer milden seifenfreien ph-neutralen Waschlotion.
- Vermeiden Sie jegliche Reibung durch das Handtuch, tupfen Sie sich statt dessen gründlich trocken.
- **Es ist unbedingt darauf zu achten, dass die Hautmarkierungen erhalten bleiben**.
- Halten Sie die Achselhöhle und die Umschlagsfalte der Brust trocken. Polstern Sie beide mit einem **weichen** Seiden- oder Baumwolltuch ab.
- Zur Polsterung der Brustwarze können Stilleinlagen verwendet werden.

Bekleidung

- Tragen Sie während der Behandlung auf der bestrahlten Haut nur Unterwäsche aus Naturfasern (Baumwolle, Seide etc.) auf der linken Seite, so verhindern Sie eine Reizung der Haut durch die Nähte.
- Wenn Sie nicht auf einen BH verzichten wollen, sollte dieser keine Metallteile haben und auf dem Unterhemd getragen werden. Um die Haut unter der Brust trocken zu halten, unterlegen Sie sie bitte mit einem Seidentuch.
- Werden Lymphknoten am Hals mitbestrahlt, so tragen Sie bitte ein Seidentuch (keine Kunstfaser), um Reibung durch Blusen- oder Hemdkragen zu vermeiden.

Hautpflege

- Zur Hautpflege werden Sie von den Ärzten und MTRA's angeleitet. Sie sollten während der Bestrahlungszeit Änderungen nur in Rücksprache vornehmen.
- **Informieren Sie uns sofort beim Auftreten von Hautreaktionen im Bestrahlungs- und Pflasterbereich der Markierungen.**
- Achten Sie unbedingt darauf dass die Markierungen erhalten bleiben.
- Nach Rücksprache können Sie folgende Pflegeprodukte auch vorbeugend verwenden:
  - **Feuchtigkeitsspendende neutrale Körperlotionen (z.B. Balea med)**
  - **Lotion mit:**
    - Ringelblume (z.B: Calendula Pflegemilch von Weleda)
    - Dexpanthenol (Bepanthen oder Babylove Ultra Sensitive)
    - Soweit möglich alle Produkte ohne Konservierungsstoffe, Emulgatoren, Parabene etc.
    - Schwarzer Tee und Aloe Vera nur nach Rücksprache
- Nach Ende der Bestrahlung sollten Sie die Hautpflege noch 4 - 6 Wochen fortführen.

Ernährung

- Ernähren Sie sich während der Therapie ausgewogen und vielseitig. Trinken Sie ausreichend, wenn möglich 2 - 3 Liter am Tag.