

Radiotherapie

Bestraling van de linker borst met ingehouden adem (Breath Hold)

Bij sommige behandelingen met bestraling bij borstkanker of een voorstadium van borstkanker kan het voorkomen het hart voor een deel in het bestralingsveld ligt. Dat kan het geval zijn bij bestraling op de linkerborst, de linkerborstwand of bij de lymfeklieren achter het borstbeen. Hoe groot het deel is van uw hart dat in het bestralingsveld ligt, hangt sterk af van uw lichaamsbouw.

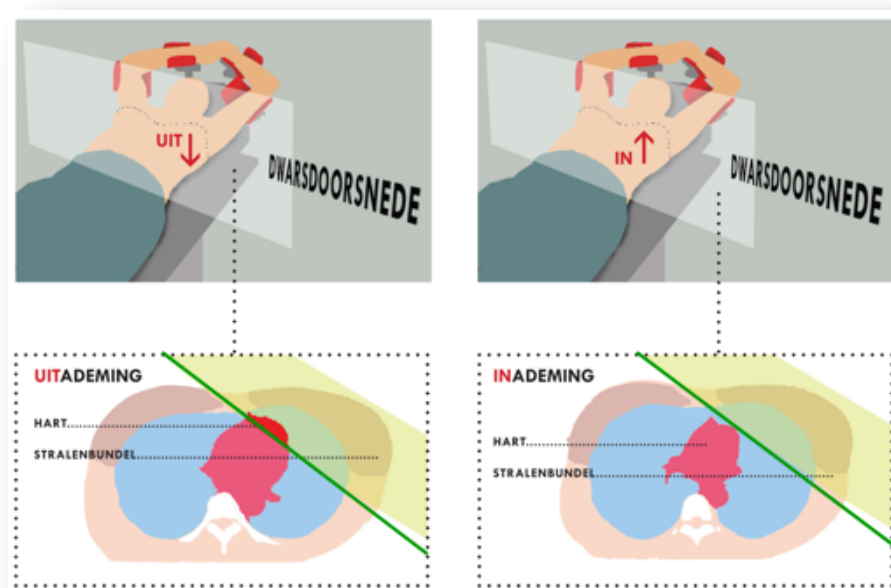
Het hart vrijhouden van stralen

Het is beter voor het hart wanneer dit zo min mogelijk in het bestralingsveld ligt. Het risico hierop kan worden verkleind door tijdens het bestralen de adem in te houden.

Als u de adem vasthoudt verplaatst het hart zich, door het vullen van de longen, naar achteren en beneden waardoor er meer afstand komt tussen het bestralingsveld en het hart.

De techniek waarbij bestraald wordt met ingehouden adem noemen we de *breath hold* methode. Breath hold is de Engelse vertaling van 'ingehouden adem'.

Om de bestraling goed uit te kunnen voeren met de *breath hold* techniek, is het nodig dat u de adem meerdere malen minimaal 25 seconden stabiel in kunt houden. Dit lijkt misschien lang, maar het is -met wat oefening- voor de meeste mensen goed te doen.



Zojuist heeft u op onze CT-scan instructies gehad hoe de breath hold methode werkt.

Voor de behandeling is het belangrijk dat het vasthouden van de adem steeds *hetzelfde* gebeurt. Daarnaast is het belangrijk om diep in te ademen en dan vast te houden.

Oefeninstructie

Wij willen u vragen om voorafgaand aan de CT-afpraak dagelijks thuis te oefenen voor een optimale behandeling.

- Oefen bij voorkeur liggend, in bed of op de bank, met de onderarmen gekruist boven uw hoofd, om de bestralingshouding na te bootsen.
- Adem eerst tweemaal rustig diep in en uit, vervolgens ademt u diep in en houdt u de adem vast.
- Probeer de adem minstens 25 seconden vast te houden. Adem daarna rustig door.

Herhaal bovenstaande oefening meermaals (3 tot 4 keer) waarbij u probeert de adem zo *lang als comfortabel* is in te houden. Door te oefenen zult u merken dat het steeds beter gaat. Oefen minimaal 2 keer per dag.

Hoe gaat het nu verder?

- Voor het maken van de CT-scan zullen wij nogmaals met u oefenen, plaatsen we de markeringen voor de behandeling en maken een CT-scan met de breath hold techniek zoals we samen hebben geoefend.
- Terwijl wij voor u aan de slag gaan met het bestralingsplan *oefent u thuis dagelijks* verder.
- Ons zorgplanbureau belt u met een datum en tijd voor de eerste bestraling.
- Tijdens de behandeling met de *breath hold* techniek, zal de radiotherapeutisch laborant duidelijk aangeven op welke momenten u de adem moet inhouden. Afhankelijk van het type apparaat waarop u behandeld wordt is dit *mondeling* of via *de groene lamp*, zoals op de CT-scan.

We proberen deze instructie zoveel mogelijk in uw eigen ademhalingstempo te geven. Pas wanneer u daar klaar voor bent zal de bestraling gestart worden. Uw ademhaling wordt gedurende de bestraling continu in de gaten gehouden. Zodra u de inademing niet meer vol kan houden stopt het apparaat met de bestraling.

Om de behandeling uit te voeren is het noodzakelijk om enkele malen gedurende *minimaal* 25 seconden de adem stabiel vast te kunnen houden. Per behandelsessie zal dit tussen de 5 en 10 keer zijn.

Wanneer het inhouden van de adem niet lukt, is dat voor de kwaliteit van de behandeling geen probleem. De radiotherapeut en de laboranten zorgen er ook dan voor dat uw borst goed wordt bestraald, met zo weinig mogelijk belasting van het hart.