



Zinvol voor iedereen

Borstweefsel- behandelingen

Een gezonde borst hoort geen pijn te doen. Toch hebben veel vrouwen last van gevoelige borsten, verhardingen of ontstekingen in het borstweefsel. Vervelende en pijnlijke klachten waar vaak niet veel aan te doen is. Of wel? Een borstweefselbehandeling kan zulke klachten wel degelijk verminderen.

Marije Rimmelink

Hanneke Sprenger, van origine natuurgeneeskundige, geeft sinds 2012 borstweefselbehandelingen in haar praktijk Robuste in Amsterdam. Ze ontwikkelde de behandeling zelf in samenwerking met osteopaat Herman Pohle. Nadat ze zelf jaren met borstklachten had rondgelopen, vroeg ze hem haar borsten te behandelen. 'Mijn borsten waren altijd al enorm gevoelig rondom mijn menstruatie. En in 1993 voelde ik ineens een knobbeltje in mijn borst. Een fibroadenoom, bleek. Soms verdwijnen die vanzelf, soms blijven ze zitten. Na drie jaar heb ik zelf besloten het operatief te laten verwijderen. In die tijd was er nog geen behandeling voor vrouwen met borstklachten', vertelt Sprenger. 'Ik vroeg me af of ik hier als natuurgeneeskundige iets aan kon doen. Er zijn zoveel vrouwen met borstklachten.

DO'SVOOR BLIJE BORSTEN

- Dagelijks, voor of na het douchen, je borsten droog borstelen.
- Beweeg en doe regelmatig yoga.
- Doe je bh zoveel mogelijk uit, en neem afscheid van je beugel-bh.
- Gebruik een deodorant zonder aluminium en parabenen.
- Eet gezond en gevarieerd.
- Doe regelmatig zelfonderzoek, kijk, voel en vergelijk.
- Geef je borsten aandacht, liefde en verzorging.

'Ik kende Herman Pohle als osteopaat en hij gaf aan dat ook in de osteopathie de borsten doorgaans niet worden behandeld. Maar omdat ik er specifiek om vroeg, wilde hij het wel doen. Na een paar behandelingen had ik een stuk minder pijn. Herman is toen een aantal andere vrouwen met borstklachten gaan behandelen. Zij hadden dezelfde ervaring: na een paar behandelingen waren hun borsten zachter en minder gevoelig. Als deze behandeling eerder had bestaan, was de operatieve verwijdering van mijn fibroadenoom niet nodig geweest.'

De theorie van doorbloeding is zo oud als de wereld

Borstweefselbehandeling

Sprenger is zo enthousiast over het resultaat dat ze een praktijk begint die zich specialiseert in de door haar ontwikkelde behandeling die ze VLOW® borstweefselbehandeling noemt. Dat staat voor Veno Lymfatische Optimalisatie van Weefsel. De behandeling richt zich op het beter laten doorstromen van het borstgebied, met name het borstweefsel, en is gebaseerd op het natuurgeneeskundige principe van 'Panta Rhei': daar waar de doorbloeding optimaal verloopt, kan geen ziekte ontstaan. 'Elke cel heeft zuurstof nodig om te leven en te delen', legt de therapeut uit. 'Op plekken met verklevingen is de doorbloeding verstoord. Daardoor raakt de plek zuurstofarm en kunnen afvalstoffen niet worden opgeruimd. Het lymfesysteem, dat gekoppeld zit aan de bloedvaten, werkt dan ook niet optimaal. Op zo'n zuurstofarme plek kunnen zich gemakkelijker cellen ontwikkelen die schadelijk kunnen zijn voor het lichaam. We willen hier nog wetenschappelijk onderzoek naar doen, maar we denken dat weefsel met verklevingen uiteindelijk een voedingsbodemp en schuilplaats voor afwijkende cellen kan vormen.



Op dit moment is dat nog een hypothese, maar de theorie van doorbloeding is zo oud als de wereld.'

Vrouwen met klachten hebben meestal minimaal drie behandelingen nodig om het borstweefsel weer in goede conditie te brengen. Tussen de behandelingen zit meestal vier weken. Sprenger werkt tijdens de behandeling met een pijnschaal van één tot tien en gaat tijdens de eerste behandeling niet verder dan vijf, daarna niet verder dan zeven.

HartENZEER

Sprengers behandeling is nadrukkelijk geen borstmassage. Ze maakt gebruik van een techniek uit de osteopathie. 'Bij deze zachte fasciale techniek voel je waar spanning zit, waar ruimte zit en op welke kant de meeste vrijheid in het weefsel komt.' Op deze manier behandelt ze alle kleine plekkjes (verklevingen) die ze in de borst aantreft. Dit verbetert uiteindelijk de doorbloeding in het borstweefsel. Hoewel haar behandeling lichamelijk is, is de uitwerking meer dan dat: 'Onverwerkte emotionele gebeurtenissen kunnen worden opgeslagen in het lichaam, dus ook in het borstweefsel. Vaak zijn die gekoppeld aan het hartgebied. Zo ontstond mijn eigen fibroadenoom vlak nadat een relatie was verbroken. We horen dit vaker. Ik wil niet zeggen dat ik met mijn behandeling alle trauma's kan helen, maar er kunnen wel onverwerkte gevoelens loskomen van lang geleden.'

Kwaliteitsregister

De meeste mensen die bij Sprenger komen, zijn al bij een dokter geweest en hebben al een mammografie en een echo gehad. Aan klachten als gevoelige borsten, verhardingen of ontstekingen van het borstweefsel kunnen 'reguliere' artsen doorgaans weinig doen. 'Sommige vrouwen gaan dan op internet zoeken of er toch niet wat aan hun klachten kan worden gedaan. Vaak vinden ze ons dan, maar het is jammer dat artsen deze vrouwen niet direct naar therapeuten uit het VLOW® kwaliteitsregister verwijzen. Onze behandeling kan naast de zorg in het ziekenhuis bestaan. We zijn complementair: als ik iets voel dat ik niet vertrouw, stuur ik mijn cliënt naar de dokter', vertelt de therapeute.

Inmiddels zijn er vijftig therapeuten in Nederland en

MIJN ERVARING MET VLOW® BORSTWEEFSELBEHANDELING

Ik heb geen klachten en speur regelmatig naar oneffenheden in mijn borsten. Dat is met mijn bescheiden buste zo gepiept. Toch ben ik enthousiast en nieuwsgierig als Hanneke Sprenger me uitnodigt om voorafgaand aan het interview met haar eerst een borstweefselbehandeling te komen ervaren. Op een zonnige middag fiets ik naar haar praktijk aan huis in Amsterdam. Ik word vriendelijk ontvangen — een glaasje water staat al klaar. Hanneke begint met een uitgebreide uitleg over haar behandeling. Ondanks dat ik geen klachten heb, vind ik het toch een beetje spannend. ‘Is het pijnlijk?’, vraag ik. Hanneke legt uit dat het geen pijn hoeft te doen, maar dat het wel kan. Daarom werkt ze met een pijnschaal van één tot tien, en gaat ze de eerste keer niet verder dan een vijf. ‘Ik wil wel dat mijn cliënten terugkomen na de eerste behandeling, en ik wil ook eerst kijken hoe ze op de behandeling reageren’, verklaart ze. ‘Sowieso ga ik nooit verder dan een zeven.’ Ik mag mijn bovenkleding en schoenen uitdoen en plaatsnemen op haar behandeltafel. Of ik het onwennig vind om daar zo ‘open en bloot’ te liggen? Absoluut. Gelukkig begint Hanneke met een korte visualisatie die helpt te ontspannen. Ik kan me voorstellen dat dit voor mensen die om welke reden dan ook wat gespannen zijn, extra fijn is. Daarna volgt een uitgebreide stretch, en pas daarna begint Hanneke met de borstweefselbehandeling. Hanneke blijft ‘in contact’, zoals ze in het begin had aangegeven, en vraagt af en toe hoe het gaat. Het is een gek gevoel, niet vergelijkbaar met een massage. Ik moest me er zeker

wel even overheen zetten dat iemand aan mijn borsten zit, maar zodra dat lukt, vind ik de behandeling eigenlijk vooral ontspannend. Dat is niet zo gek, want als Hanneke klaar is, vertelt ze dat ze geen verklevingen heeft gevoeld. ‘Je borstgezondheid krijgt van mij een tien, dat komt niet vaak voor’, hoor ik zelfs.

Ik mag me weer aankleden en doe mijn bh weer aan. Dan zegt Hanneke: ‘Ik wil hier graag nog even iets over zeggen: je draagt een beugel-bh, en zo’n beugel bevindt zich aan de hele onder- en zijkant van de borst op plekken die belangrijk zijn bij de afvoer van de lymfe. Daardoor kunnen afvalstoffen niet goed wegstromen. Zeker na de behandeling is dat jammer, maar eigenlijk is een beugel-bh in het algemeen niet aan te raden. Veel mensen denken dat een bh hun borsten steviger houdt, maar het tegendeel is waar. Ze worden steviger als je ze een beetje laat wiebelen. Dat is ook goed voor de doorbloeding. Een bh zorgt er juist voor dat borsten slapper worden.’ Wiebelen *it is*, en ik stop mijn bh in mijn tas. Ik krijg van Hanneke nog aanvullende informatie over borstverzorging en -gezondheid mee en fiets ontspannen weer naar huis. Ik drink veel lauw water en thee en slaap verrassend goed die nacht — terwijl ik juist die periode veel moeite heb met slapen. De volgende dag ben ik ontzettend moe. Op een van Hannekes formulieren staat inderdaad dat vermoeidheid een van de bijwerkingen is. Het teken dat er iets gebeurt in mijn lichaam. En, even voelen: mijn borsten voelen inderdaad steviger en voller. Dank je wel Hanneke!

België opgenomen in het VLOW® kwaliteitsregister. Ook als iemand geen klachten heeft, kan een behandeling heel veel goed doen. Vrouwen zijn zich vaak niet bewust van spanning in hun borsten of accepteren die als normaal. Terwijl dat niet terecht is.

Siliconen implantaten

Het lijkt misschien alsof iedereen kan worden behandeld, maar dat is niet helemaal waar. Vrouwen met borstkanaker worden niet behandeld, en wie siliconen implantaten heeft, wordt doorverwezen naar een therapeut uit het VLOW® kwaliteitsregister die daarin is gespecialiseerd.

Bij vrouwen met implantaten kunnen de borsten zelf niet worden behandeld, maar het gebied eromheen wel. Daarnaast kan een specialist een cliënt begeleiden bij het laten verwijderen van de implantaten. ‘Siliconen implantaten lekken vaak al vanaf het moment dat ze erin zitten. Dat veroorzaakt heel veel afvalstoffen in het lichaam, die nare klachten kunnen geven. Die zijn niet zomaar weg, ook niet als je de implantaten hebt laten verwijderen.’ Een gespecialiseerde VLOW® borstweefseltherapeut kan het gebied rondom de implantaten vrijmaken van spanning en ook het (emotionele) proces van de verwijdering (explantatie) begeleiden.

NIET FIJN, MAAR GOEDAARDIG

- **Mastopathie:** pijnlijke en gespannen borsten die stug en onregelmatig aanvoelen. Er kan soms ook vocht uit de tepels komen. Vaak zijn de klachten rondom de menstruatie het ergst.
- **Cyste:** met vloeistof gevulde zakjes die zich vormen wanneer vloeistoffen zich verzamelen in de borstkanaaltjes. Ze zijn meestal rond, glad en bewegelijk en kunnen erg groot worden. Van de ene op de andere dag kunnen ze verschijnen en verdwijnen. Na de overgang ontwikkelen cysten zich doorgaans niet. Cysten die pijnlijk zijn, kunnen worden leeggezogen met een naald.
- **Fibroadenoom:** het meest voorkomende goedaardige gezwel ('knobbeltje') dat het vaakst voorkomt bij vrouwen onder de 35 jaar. Het is meestal niet groter dan 2 tot 3 cm en komt vooral voor in de buurt van de tepel. Een fibroadenoom is glad, rond of ovaal van vorm en voelt aan als een knikker. Dit type gezwel komt na de overgang niet vaak voor.
- **Papillomen:** goedaardige wratachtige tumoren die zich ontwikkelen in de melkgangen, gewoonlijk onder de tepelhof. Papillomen komen het meest voor bij vrouwen tussen de 30 en 50 jaar. Soms produceren ze een bloederige afscheiding uit de tepel. In het ziekenhuis kan een papilloom samen met de gehele melkgang chirurgisch worden verwijderd. Bij papillomatosis zijn er meerdere papillomen die ook beide borsten kunnen aandoen.
- **Mastitis:** een pijnlijke ontsteking van de borst die wordt veroorzaakt door een infectie, ontregeling van het immuunsysteem of een hormonale disbalans. Bij chronische cystische mastitis zijn er veel goedaardige cysten en knobbeltjes in het borstweefsel.
- **Verhardende adenosis:** een kleine, harde en niet-beweeglijke knobbel die vaker dan andere knobbels voor kanker wordt aangezien. Verharde adenosis wordt onderzocht middels een biopsie.

Met deze goedaardige borstklachten, die in het ziekenhuis worden gediagnosticeerd door een arts, kan je terecht bij een VLOW® borstweefseltherapeut.

Wees je ervan bewust dat je borsten ook verzorging nodig hebben

Stichting VLOW

Met stichting VLOW probeert Sprenger borstgezondheid meer aandacht te geven. Niet alleen zodat vrouwen weten dat er een zachte en vrouwvriendelijke behandeling voor hun borstklachten bestaat, maar ook om vrouwen meer vertrouwd met en bewust te maken van hun borsten. Zodat vrouwen ook vaker zelf hun borsten onderzoeken. Dat wordt wel geadviseerd, maar niet veel vrouwen checken hun borsten regelmatig. Ze weten niet hoe het moet, en vinden het ook spannend. Want wat doe je als je iets vindt wat er niet hoort? Toch is het belangrijk om dat wel regelmatig te doen. 'Voel niet alleen maar kijk ook', adviseert Sprenger. 'Wat zie je? Zie je verschillen tussen links en rechts, is er kleurverschil, en wat zie je als je je borsten vanuit een andere hoek bekijkt? Wees je ervan bewust dat je borsten onderdeel zijn van je lichaam, en dat ze ook verzorging nodig hebben.' ■

Scan de QR-codes voor meer informatie over praktijk Robuste (boven) en het VLOW kwaliteitsregister (onder).

