Weitere sozialrechtliche Informationen sowie Ratgeber zum kostenlosen Download finden Sie stetig aktualisiert unter www.betanet.de.

© 2024 beta Institut gemeinnützige GmbH | Kobelweg 95, 86156 Augsburg | www.betanet.de

Brustkrebs > Nachsorge

1. Das Wichtigste in Kürze

Die Nachsorge nach einer Brustkrebstherapie zielt auf Gesundheit, Abbau von Ängsten und möglichst gute Lebensqualität. Sie dauert 10 Jahre und erfolgt ggf. parallel zu einer Langzeittherapie. Der Kern der Nachsorge sind Untersuchungen, um sicherzustellen, dass der Krebs geheilt ist, oder um Metastasen frühzeitig zu entdecken. Die Nachsorge umfasst zudem gezielte Fragen und Gespräche zu Befinden und Beschwerden sowie bei Bedarf weitere körperliche Untersuchungen. Da die Ausgangslage je nach Patientin sehr unterschiedlich ist, wird die Nachsorge den individuellen Erfordernissen und Bedürfnissen angepasst.

2. Dauer und Umfang der Nachsorge

Die Nachsorge nach einer Brustkrebstherapie dauert in der Regel 10 Jahre. Die Arzttermine finden in den ersten 3 Jahren nach der Operation alle 3 Monate statt. Im 4. und 5. Jahr werden die Untersuchungen halbjährlich und ab dem 6. Jahr jährlich empfohlen.

Die Nachsorge nach einer Brustkrebsbehandlung umfasst:

- Anamnese (Fragen an die Patientin),
- körperliche Untersuchung,
- ärztliche Beratung, Betreuung und Begleitung sowie
- Mammographie und Ultraschall.

Generell sind alle Empfehlungen zur Nachsorge nur als Vorschlag für Ärzte und Patientinnen zu sehen. Je nach auftretenden Symptomen sollte die Nachsorge an die persönlichen Bedürfnisse der Patientin angepasst werden.

3. Onkologische Nachsorgeleistung

Im Rahmen der Nachsorge kann auch eine medizinische Rehabilitation eingeleitet werden. Häufig erfolgt im ersten Jahr nach der Behandlung eine onkologische Nachsorge. Das ist eine bis zu dreiwöchige Behandlung in einer Reha-Klinik, wenn erforderlich auch länger. Näheres unter Onkologische Nachsorgeleistung .

4. Nachsorgeuntersuchungen

Zu jedem Nachsorgetermin gehört eine körperliche Untersuchung. Dabei achtet der Arzt vor allem auf mögliche Nebenwirkungen und Langzeitauswirkungen der Brustkrebsbehandlung. Hierzu zählen z.B. Lymphödem , Osteoporose , Schmerzen , Herz-Kreislauf-Erkrankungen , Hitzewallungen/Schweißausbrüche, Unfruchtbarkeit (bei Frauen in gebärfähigem Alter) oder Fatigue (starke Erschöpfung).

Patientinnen nach einer Brustkrebserkrankung haben zudem ein erhöhtes Risiko für einen Zweittumor. Regelmäßige Nachsorgeuntersuchungen dienen dazu, einen eventuellen Tumor frühzeitig zu erkennen. Dabei kann es sich um ein Rezidiv handeln, eine Rückkehr des Tumors in der behandelten Brust oder um Metastasen (siehe unten).

Deshalb gehören zu jedem Nachsorgetermin Tastuntersuchungen der Brustkorbwand sowie der Lymphabflussgebiete.

Zudem werden in der Regel jährlich eine Mammographie und ein Ultraschall (Sonographie) durchgeführt. Davon kann abgewichen werden, wenn die Symptome oder die individuelle Situation der Frau dies erfordern. Vor allem in den ersten 3 Jahren können die Untersuchungen auch halbjährlich durchgeführt werden.

4.1. Metastasen

Bei etwa jeder vierten Patientin treten Metastasen auf, das sind Absiedelungen des Tumors an einer anderen Körperstelle. Bei Brustkrebs sind Metastasen in der Lunge, der Leber oder den Knochen am häufigsten, in den ersten Jahren ist das Risiko am höchsten. Ein neuer Tumor in der anderen Brust wird nicht als Metastase bezeichnet, sondern gilt als neue Erkrankung.

Da Metastasen Symptome verursachen und dadurch auch zwischen den Nachsorgeuntersuchungen entdeckt werden

können, sollten Betroffene ihren Körper auch noch Jahre nach der Brustkrebsbehandlung genauestens beobachten.

Je nach betroffenem Körperteil können z.B. folgende Symptome auf Metastasen hinweisen:

- **Lungen-Metastasen:** Luftnot, schnelle Ermüdung, langanhaltender Husten mit blutigem Auswurf, Lungenentzündung
- **Leber-Metastasen:** Völlegefühl, Appetitlosigkeit, Gewichtsverlust, Magen-Darm-Probleme, Müdigkeit, Gelbsucht, Fieber
- **Knochen-Metastasen:** Knochenschmerzen, (grundlose) Knochenbrüche oder an ungewöhnlichen Stellen

Treten Beschwerden dauerhaft oder wiederkehrend sowie ohne ersichtlichen Grund (z.B. Infektionen) auf, sollten Patientinnen sich an ihren behandelnden Arzt wenden.

Besteht der Verdacht auf Metastasen, kann dieser z.B. durch Computertomographie, Magnetresonanztomographie oder Knochenszintigraphie abgeklärt werden.

5. Motivation zu gesundheitsförderlichem Verhalten und Therapietreue

Die Nachsorge umfasst auch die Motivation der Patientin zu allgemein gesundheitsbewusstem Verhalten, insbesondere:

- körperliche Aktivität (mindestens 2–3 Stunden/Woche)
- Abnehmen bei Übergewicht

Zudem geht es beim Nachsorgetermin um die zuverlässige Einnahme der verordneten Medikamente sowie die Frage nach Nebenwirkungen.

Bestimmte Medikamente, z.B. Aromatasehemmer, wirken sehr gut, müssen dafür jedoch mindestens 5 Jahre lang zuverlässig eingenommen werden. Wird das Medikament vorzeitig abgesetzt, kann dies negative Auswirkungen auf krankheitsfreie Zeiten und das Langzeitüberleben haben. Deshalb sollten Patientinnen bei Fragen oder Nebenwirkungen frühzeitig ihren Arzt aufsuchen, um unangenehme Begleiterscheinungen gezielt behandeln oder evtl. das Medikament wechseln zu können.

Patientinnen sollten ihren Onkologen zudem über ergänzende und alternative Therapien informieren, wenn sie solche nutzen. Das ist wichtig, um mögliche Wechselwirkungen richtig einschätzen zu können.

6. Fragen bei der Brustkrebsnachsorge (Anamnese)

Ausdrücklich ist in den offiziellen medizinischen Leitlinien festgehalten, dass auch das Gespräch und das Eingehen auf Ängste und Sorgen zur Nachsorge gehören, um der Betroffenen eine bestmögliche Lebensqualität zu ermöglichen.

Bei einem Brustkrebs-Nachsorgetermin werden in der Regel die folgenden Themen erfragt:

- Haben sich Ihr subjektives Befinden oder Ihre Leistungsfähigkeit seit dem letzten Termin verändert?
- Hat sich Ihr Gewicht geändert?
  Gewicht beim letzten Nachsorgetermin:
  Gewicht heute:
- Haben Sie die Selbstuntersuchung der Brust und des Narbenbereichs regelmäßig durchgeführt?
- Haben Sie Knötchen, Juckreiz oder Rötungen bemerkt?
- Wünschen Sie eine weitere Erklärung der Selbstuntersuchung?
- Möchten Sie an einem Kurs zur Brustselbstuntersuchung (speziell für Betroffene) teilnehmen?
- Ist Ihr Arm auf der operierten Seite dicker geworden?
- Ist die Beweglichkeit des Armes verschlechtert?
- Haben Sie Beschwerden in der Muskulatur, in Knochen oder Gelenken?
- Haben Sie Husten oder Luftnot bei Belastung?
- Haben Sie häufig Appetitlosigkeit, Kopfschmerzen oder Schwächegefühle?
- Bemerken Sie vermehrt Müdigkeit, Leistungsminderung oder Antriebslosigkeit?
- Bemerken Sie Sehstörungen, Orientierungsstörungen oder Gleichgewichtsstörungen?

Diese Fragen sind darauf ausgerichtet, mögliche Nebenwirkungen und Langzeitauswirkungen der Brustkrebstherapie(n) rechtzeitig zu bemerken und möglichst zu behandeln. Wenn Frauen irgendwelche neuen Beschwerden bemerken, sollten sie auch außerhalb der Nachsorgetermine sofort den Arzt aufsuchen. Sie sollten sich nicht scheuen, alle Ängste und Befürchtungen anzusprechen. Neben medizinischen Informationen und Tests kann ggf. auch die Überweisung zum Psychoonkologen oder zur Psychotherapie helfen.

Nachfolgend einige Nebenwirkungen und Langzeitauswirkungen, auf die Frauen achten können.

6.1. Knochenverlust (Osteopenie, Osteoporose)

Ein Verlust von Knochenmasse kann vor allem eintreten bei Frauen mit beginnenden Wechseljahren, auch wenn die Wechseljahre durch die Therapie verursacht werden. Im Idealfall wird die Knochendichte bereits vor der

Brustkrebsbehandlung bestimmt und dann in der Nachsorge alle 2 Jahre geprüft, falls es Hinweise auf einen Knochenverlust gibt. Näheres unter Knochendichtemessung .

6.2. Schmerzen

Schmerzen während der Brustkrebsnachsorge können verschiedenste Ursachen haben. Es können Narbenschmerzen auftreten, Gelenkschmerzen (Arthralgien), Muskelschmerzen (Myalgien) oder Nervenschmerzen (Polyneuropathien – PNP bzw. Neuropathien).

6.3. Nervenschäden bei Brustkrebs (Neuropathie)

Patientinnen mit Nervenschäden (Neuropathie, Polyneuropathie, PNP) spüren Missempfindungen oder ein Taubheitsgefühl in Händen und/oder Füßen. Bei den meisten verschwinden diese Probleme von alleine wieder. Etwa 20 % der Patientinnen leiden jedoch langfristig unter diesen neuropathischen Beschwerden. Dann ist es wichtig, Rücksprache mit dem behandelnden Arzt zu halten, um die Symptome zu behandeln. Hilfreich können z.B. Akupunktur, Elektrostimulation, Physiotherapie, Ergotherapie oder Medikamente sein.

6.4. Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Manche Krebsmedikamente können das Herz schädigen, sie wirken „kardiotoxisch“. Das kann zu einer Herzschwäche (Herzinsuffizienz), zu Herzrhythmusstörungen oder einer Veränderung des Herzmuskels (Kardiomyopathie) führen. Wichtig ist dann, Herz und Kreislauf genau zu untersuchen und Risikofaktoren wie Übergewicht, wenig Bewegung, Stress oder Rauchen zu reduzieren.

6.5. Wechseljahressymptome

Hitzewallungen und/oder Schweißausbrüche können mit Medikamenten gelindert werden, aber bei manchen Frauen helfen auch Veränderungen bei der Ernährung und den Aktivitäten.

6.6. Lymphödem

Wenn Lymphknoten aus der Achselhöhle entfernt wurden, kann sich im betroffenen Arm ein Lymphödem bilden. Näheres unter Krebs > Lymphödem .

6.7. Kognitive Leistungseinschränkungen

Nach Krebserkrankungen kann es kurz- oder langfristig zu Einschränkungen der Konzentrations- und Lernfähigkeit, von Denk- oder Gedächtnisleistungen oder Störungen der Aufmerksamkeit kommen.

Mögliche Gründe sind der Stress durch die Erkrankung, die Tumorerkrankung selbst, genetische Ursachen sowie die Therapie, z.B. Chemotherapie. Deswegen wird das Symptom auch "Chemobrain" genannt.

Hilfreich können computergestützte Konzentrations- und Gedächtnistrainings sowie Psychotherapie und Bewegungsprogramme, z.B. Yoga, sein.

7. Brustselbstuntersuchung

Frauen haben nach Brustkrebs ein erhöhtes Risiko, wieder an Brustkrebs zu erkranken. Deshalb ist auch die monatliche Selbstuntersuchung der Brust ein wichtiges Element der Nachsorge. Obwohl medizinische Studien zeigen, dass die Brustselbstuntersuchung als alleinige Methode die Brustkrebssterblichkeit nicht senkt, kann sie dazu beitragen, das Körperbewusstsein zu verbessern und so alarmierende Veränderungen zu erkennen.

Folgende Warnzeichen sollten ernst genommen und ärztlich abgeklärt werden:

- Knoten in der Brust oder in der Achselhöhle
- Schwellungen in der Achselhöhle
- Veränderung der Brust (Haut, Form, Größe, Lage)
- Einziehungen oder Vorwölbungen der Brust
- Einziehung der Brustwarze
- Flüssigkeit aus der Brustwarze
- Unerklärlicher Gewichtsverlust

Ärzte erklären ihren Patientinnen, wie sie dabei vorgehen sollen. Intensiver ist das Erlernen der Selbstuntersuchung in einem mehrstündigen Kurs, der von Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen angeboten wird. Wenn Frauen darauf Wert legen, dass am Kurs nur von Brustkrebs betroffene Patientinnen teilnehmen, sollten sie gleich bei der Anmeldung danach fragen.

Die bekannteste Methode zur Brustselbstuntersuchung ist MammaCare. Details und Adressen von MammaCare-

Trainerinnen finden Sie bei https://mammacare.de . Auch die Deutsche Krebsgesellschaft beschreibt die Brustselbstuntersuchung: www.krebsgesellschaft.de > Basis-Informationen Krebs > Krebsarten > Brustkrebs > Brustkrebs: Basis-Infos für Patienten > Selbstuntersuchung der Brust .

8. Praxistipps

- Ausführliche Informationen über Nebenwirkungen und Langzeitauswirkungen von Krebsbehandlungen finden Sie beim Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums unter www.krebsinformationsdienst.de > Leben mit Krebs > Belastende Symptome .
- Ein Nachsorgepass hilft Ihnen, den Überblick über die Nachsorgetermine zu behalten. Im Nachsorgepass werden alle wichtigen Daten festgehalten. Das hilft auch allen Ärzten und Therapeuten, weil sie die wichtigsten Informationen auf einen Blick haben.
- Ausführliche Informationen über Brustkrebs sowie zur Nachsorge bietet die Deutsche Krebshilfe in der Broschüre "Brustkrebs" an, Download unter www.krebshilfe.de > Informieren > Über Krebs > Infomaterial bestellen > Für Betroffene .
- Es gibt Gesundheits-Apps und Webanwendungen, die Brustkrebs-Patientinnen unterstützen und von der Krankenkasse bezahlt werden, Näheres unter Digitale Gesundheitsanwendungen und beim Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) unter https://diga.bfarm.de/ > Suchbegriff Krebs .

9. Verwandte Links

Ratgeber Brustkrebs

Brustkrebs

Brustkrebs > Behandlung

Brustkrebs > Lymphödem