

# HANDLUNGSEMPFEHLUNG – bei Bestrahlung der Brust

## ALLGEMEINE HINWEISE

- Achten Sie bitte darauf, dass die Markierungen des Bestrahlungsfeldes erhalten bleiben.

### VERMEIDEN SIE REIZE IM BEREICH DER BESTRAHLTEN HAUT

- CHEMISCHE REIZE → keine alkalischen Seifen, Deodorants, Parfüms, Desinfektionsmittel (v.a. bei hohem Alkoholgehalt) im Bestrahlungsfeld verwenden; Kleidung mit milden Tensiden waschen (vermeidet Hautreizungen durch Rückstände); kein Schwimmen in gechlortem - oder Salzwasser
- MECHANISCHE REIZE → vermeiden Sie eng anliegende, raue oder scheuernde Kleidungsstücke über bestrahlter Hautfläche, kein Kratzen oder Reiben auf der Haut (z.B. durch Bügel-BHs, Nähte)
- THERMISCHE REIZE → keine Temperaturextreme wie z.B. durch direkte Sonneneinstrahlung, Heizkissen, Wärmflasche, Kühlelemente, Solarium oder Sauna

## HAUTINSPEKTION

*Sehen Sie sich das Bestrahlungsfeld regelmäßig an und stellen Sie sich bei Veränderungen beim behandelnden Arzt vor.*

- Ist die Hautfarbe verändert? Gerötet?
- Ist die Haut trocken, schuppig?
- Besteht eine Schmerzempfindlichkeit?
- Haben Sie Juckreiz?
- Ist die bestrahlte Haut wärmer als die übrige Haut?

## HAUTPFLEGE

- Verwenden Sie zum Duschen oder Waschen klares Wasser (lauwarm) oder ph-neutrale, reizstofffreie Hautpflegeprodukte.
- Tupfen Sie die bestrahlte Haut nur ab, kein Reiben.
- Verzichten Sie auf Vollbäder!
- Beachten Sie besonders die Hautfalten (Unterbrustfalte). An diesen Stellen kann es leicht zu einem Feuchtigkeitsstau kommen. Hier ist es sinnvoll eine nicht reibende Kompresse oder ein Seidentuch einzulegen.
- Zur Hautpflege kann eine Basiscreme oder Lipolotion unter Zusatz von Harnstoff (z.B. Bepanthen® Lotion o. Excipial®) angewendet werden. Auf Markierung achten und mit einem Abstand von mindestens zwei Stunden vor Bestrahlung.
- Verzichten Sie nach Möglichkeit auf die Verwendung von Deo. Wenn Ihnen dies nicht möglich ist, bitte keine Produkte mit Alkohol. Nur bei intakter Haut.

## KLEIDUNG

- Tragen Sie keine eng anliegende, raue Kleidung über dem Bestrahlungsgebiet. Vorsicht mit Nähten oder Materialien, die scheuern können.
- Tragen Sie keine Bügel-BHs. Wir raten Ihnen, vom ersten Tag der Bestrahlung an, ein doppelt liegendes Seidentuch zwischen Haut und BH zu tragen. So vermeiden Sie Reibung!
- Tragen Sie nach Möglichkeit weite, weiche, atmungsaktive Kleidung.

## SPORT UND BEWEGUNG

Bewegung hat einen positiven Einfluss auf die Leistungsfähigkeit, den Aufbau von Muskelmasse, die Erhaltung der Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems und damit insgesamt auch auf eine gesteigerte Ausdauer und setzt „Glückshormone“ (Endorphine) frei.

- Empfohlen werden 30 Minuten moderate Bewegung am Tag. (Spaziergehen, Walken, Fahrrad fahren)
- Sanfte, fließende Bewegungen des Armes auf der betroffenen Seite. Nehmen Sie die Hände über den Kopf, öffnen und schließen Sie die Hände. Damit beugen Sie einem Lymphödem vor. Ansonsten ist uneingeschränkte Bewegung des Armes möglich.

Bei Fragen und Problemen können Sie mit der Pflegeberatungsambulanz Kontakt aufnehmen.

Helios Klinikum Hildesheim  
ONKOLOGISCHE PFLEGEBERATUNG IM ONKOLOGISCHEN ZENTRUM

JULIANE KIRCHMANN

Fachkraft für onkologische Pflege  
Station B 1.1 – Ebene 1 – Raum 1.237  
Senator-Braun-Allee 33, 31135 Hildesheim  
**Telefon: 05121 – 894 5166**  
[juliane.kirchmann@helios-gesundheit.de](mailto:juliane.kirchmann@helios-gesundheit.de)