Aandoening

Pijnlijke borsten (mastopathie en mastodynie/mastalgie)

Pijnlijke borsten wordt mastopathie (of mastodynie of mastalgie) genoemd. Het is een verzamelnaam voor allerlei goedaardige klachten aan de borsten.

Pijn in de borsten is een verschijnsel dat veel voorkomt. Het kan spontaan ontstaan en verdwijnen. Ongeveer 70% van de vrouwen heeft er in haar leven ooit last van. Deze pijn kan verschillen van een vervelend gevoel dat een paar dagen per maand aanhoudt tot een heftige pijnervaring.

De pijn kan uitstralen tot in de oksel en de bovenarm. De pijn kan in beide borsten optreden, maar ook in een van de borsten of in een deel ervan. Er is wel gedacht dat deze pijn samenhangt met het voorkomen van hobbelig klierweefsel in de borsten. Maar daar is geen verband tussen gevonden. Er zijn vrouwen met hobbelig klierweefsel die geen pijnklachten hebben, er zijn vrouwen met hobbelig klierweefsel die pijnklachten hebben én er zijn vrouwen zonder hobbelig klierweefsel die ook pijnklachten hebben. De pijn kan in 3 groepen worden ingedeeld.

1. Pijn die te maken heeft met de menstruatie

Deze pijn noemen we cyclische pijn. De pijn houdt verband met schommelingen in de hormoonniveaus. De pijn treedt op voor de menstruatie, soms een paar dagen, soms meerdere weken. De pijnklachten nemen af zodra de menstruatie begonnen is. We weten niet precies waarom de pijn optreedt. En we weten ook niet waarom de ene vrouw meer menstruatiepijn heeft dan de ander.

2. Pijn die niet te maken heeft met de menstruatie

We noemen dit ook wel spontane of plaatselijke mastodynie (pijn in de borsten). Hierbij is vaak precies aan te geven waar de borst pijn doet. De pijn is niet afhankelijk van hormonale schommelingen.

3. Pijn die niet door de borsten wordt veroorzaakt

Dit soort pijn is eigenlijk geen mastodynie, omdat de oorzaak niet van de borsten komt. Pijn aan de borstkas of gewrichtsontstekingen (tussen ribben en borstbeen) kunnen de oorzaak zijn. Maar ook aderontstekingen kunnen pijn geven.

Onderzoeken

Bij aanhoudende pijnklachten in de borst is lichamelijk onderzoek noodzakelijk.

Is er, naast een pijnlijk gevoel, geen andere aanwijzing voor een afwijking in de borst? Dan is een röntgenfoto of echografie niet nodig. Wanneer de (huis)arts een knobbeltje voelt is dit wel belangrijk. Vaak wordt een mammografie gedaan (röntgenfoto van de borst), eventueel gevolgd door een echografie.

Behandelingen

Hoewel veel vrouwen last hebben van mastopathie, is nog niet duidelijk wat de oorzaak is. Er zijn vrouwen die zoveel pijn hebben dat zij baat hebben bij een behandeling die de overgevoeligheid van hun borst vermindert:

- Begin met de aanschaf van een goed sluitende (sport) beha zonder beugels met brede schouderbanden en zorg voor warmte in de vorm van een vest of trui. Hoe kouder, hoe pijnlijker de borsten kunnen aanvoelen.
- Sommige vrouwen hebben baat bij het minder gebruiken van koffie, thee, chocola, cola, wijn en kaas. Hierin zitten methylxanthines en tyramines. Dit zijn stoffen die veel invloed kunnen hebben op de biochemische reacties in het lichaam. Het duurt ongeveer 3 maanden voordat u effect kan verwachten van het stoppen met deze producten.
- U kunt nadenken over alternatieve behandelingen, maar er is nog geen bewijs dat deze werken. In overleg met uw arts of verpleegkundig specialist kunt u kiezen voor een aanvullende behandeling met teunisbloemolie.

Hormonaal

- De anticonceptiepil gaan slikken helpt bij sommige vrouwen.
- Bij een ernstige vorm van cyclische mastopathie is een hormonale behandeling te overwegen. Gezien de bijwerkingen van deze behandeling wordt pas in laatste instantie hiertoe besloten.

Operatief

Bij mastopathie op één duidelijke plek in de borst kan deze plek operatief worden verwijderd. Dit geeft echter geen garantie dat de klachten verdwijnen. Bovendien kan mastopathie elders in de borst opnieuw ontstaan.

Mastopathie behandelen is vaak een kwestie van enkele behandelingen proberen om te kijken welke aanslaat.

Poliklinieken en afdelingen

Heeft u nog vragen? Bel dan naar het Borstcentrum, telefoonnummer (073) 553 36 00 (bereikbaar maandag t/m vrijdag van 8.30 tot 17.00 uur).

Borstcentrum

Wanneer u een afwijking in uw borst opmerkt, kunt u terecht bij het Borstcentrum van het Jeroen Bosch Ziekenhuis.

https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/borstcentrum

Code CHI-138

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis