

Uitleg voor zelfonderzoek

Er is bij u een melanoom geconstateerd. Deze uitleg is bedoeld als hulpmiddel om uw lymfeklieren en huid zelf te onderzoeken.

Zelfonderzoek van de lymfeklieren

Het onderzoeken van de lymfeklieren heeft met het opsporen van uitzaaiingen (metastasen) te maken. Uit onderzoek blijkt dat veel patiënten vergrote lymfeklieren eerder opmerken dan de medisch specialist.

Erwt of tuinboon

Bij uitzaaiingen komen tumorcellen meestal terecht in de lymfeklieren van de oksels, liezen of hals, afhankelijk van de plaats op het lichaam waar het melanoom zich bevond. Doordat lymfeklieren vergroten en ook niet meer kleiner worden na verloop van tijd kunnen uitzaaiingen ontdekt worden. Bij een normale lymfeklier moet u denken aan een flinke erwt, bij een opgezette lymfeklier meer aan een tuinboon van zo'n één tot twee centimeter groot. Lymfeklieren liggen onder de huid en zijn alleen bij magere mensen gemakkelijk te voelen.

Waar onderzoeken

Voor het onderzoek op opgezette lymfeklieren moet u, door met uw vingers wat druk uit te oefenen, onder de huid nagaan of u stevige structuurtjes voelt (de vergelijking met een erwt en tuinboon gaat ook hier op). Ze liggen los van de ondergrond en verspringen onder uw vingers. De linker oksel onderzoekt u met uw rechterhand en omgekeerd. Als het melanoom op de romp zat, is het goed alle lymfeklierstations te onderzoeken. Bij een melanoom op een arm of been kunt u volstaan met de bijbehorende oksel of lies. De medisch specialist of verpleegkundige doet een keer voor hoe u de lymfeklierstations moet onderzoeken.

Douchen

Voor het zelfonderzoek van de lymfeklieren is het soms handig dit tijdens het douchen te doen, omdat dit gemakkelijker gaat met wat zeep op uw huid. Zorg ervoor dat u geen haast heeft of afgeleid wordt, zodat u met aandacht kunt voelen. Als u weet hoe uw hals, oksel of lies gewoonlijk aanvoelen is het niet zo moeilijk een verschil op te merken. Vergelijk beide kanten met elkaar. Wanneer u meent dat de klieren opgezet zijn, kunt u eerst één week afwachten. Lymfeklieren kunnen immers ook opgezet zijn als ze bezig zijn met hun 'gewone' functie, het wegwerken van een infectie. Als na één week de lymfeklier nog steeds is opgezet, neemt u contact op met uw huisarts of behandelaar om een snelle afspraak te maken.

Instructie voor het huidonderzoek

Bij inspectie van de huid gaat het om twee zaken:

1. veranderingen van bestaande moedervlekken;
2. ontstaan van nieuwe moedervlekken;

Bestaande moedervlekken mogen niet:

- a) groter worden;
- b) van kleur veranderen;
- c) van vorm veranderen;
- d) jeuken, steken of pijn doen;
- e) korstjes vertonen of bloeden.

Nieuwe moedervlekken

Het komt niet veel voor dat mensen boven de 30 jaar nog nieuwe moedervlekken krijgen. En vooral niet dat deze moedervlekken groter zijn dan hooguit vijf millimeter. Mocht een moedervlek langzaam toch steeds groter worden, tot boven de vijf millimeter, wordt geadviseerd een controleafspraak te maken.

Overige

Zijn er andere plekjes die u niet vertrouwd bijvoorbeeld een niet genezend wondje, kan u deze door de huisarts laten beoordelen.

Zelfonderzoek van de huid

Elke twee maanden kiest u een rustig moment voor het zelfonderzoek. Voor het controleren van de huid heeft u een grote spiegel nodig en de mogelijkheid ook uw rug in de spiegel te kunnen bekijken. Onderzoek de huid over het gehele lichaam. U kunt natuurlijk ook hulp vragen bij het inspecteren van de moedervlekken op uw rug. Dat moet dan natuurlijk wel steeds dezelfde persoon zijn.

Onderzoek van het litteken

In zeldzame gevallen kan ter plaatse van het litteken het melanoom terugkomen. Om dit op te sporen wordt het litteken goed bekeken op het ontstaan van pigmentvlekken en wordt gevoeld of het litteken soepel aanvoelt en er geen knobbeltjes in het diepere weefsel zijn te voelen. Het litteken is pas goed te beoordelen enkele maanden na de operatie.

Heeft u vragen?

Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen hebben, neem dan contact op met de polikliniek dermatologie. Telefoonnummer 088 708 31 30.

Of polikliniek chirurgie, telefoonnummer 088 708 52 31.

Tip: Bekijk uw dossier op MijnZGT

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien. Ook kunt u daar uw persoonlijke gegevens controleren en vragenlijsten invullen. Via de HiX Patiënt app op uw tablet of telefoon is MijnZGT ook te bekijken. Kijk voor meer informatie op: zgt.nl/mijnzgt.