

# Bijwerkingen radiotherapie hoofd/hals gebied

## Inleiding

In deze folder is de informatie uit de brochure 'Radiotherapie' van de KWF Kankerbestrijding over de bijwerkingen en tips tijdens en na de radiotherapie voor u samengevat. Lees deze folder regelmatig door. Alle genoemde punten kunnen mogelijk optreden.


## Bijwerkingen tijdens radiotherapie

### *Mondverzorging*

- U wordt verwezen naar de polikliniek Bijzondere Tandheelkunde van het HagaZiekenhuis, locatie Sportlaan.
- Het is belangrijk dat uw gebit in een zo goed mogelijke conditie is, voordat u met de bestraling begint. U krijgt eventueel op advies van de mondhygiëniste een fluorbehandeling. Soms is het nodig ontstoken tanden of kiezen te verwijderen.  
Als u een volledige gebitsprothese heeft, is de grondige inspectie van de tandarts op u niet van toepassing.
- Verzorg de mond zorgvuldig, in elk geval na elke maaltijd. Poets de tanden regelmatig en spoel en spray de mond met zout water (2 theelepels zout op 1 liter gekookt afgekoeld water). Het regelmatig drinken van en/of spoelen met kamillethee vermindert de bijwerkingen van het mond- en keelslijmvlies. Stomen met kamille kan ook uitkomst bieden.
- Vet droge lippen in met vaseline uit een tube of met lanoline crème (extra vochtinbrengend). Gebruik geen labello's of iets dergelijks.
- Tijdens de radiotherapie kunnen de mondhoeken inscheuren. Behandel ook de mondhoeken met vaseline uit een tube.
- Zwelling van de bestraalde huid is een bijwerking van de radiotherapie. Het bestraalde gebied houdt vaak vocht vast. Het vocht hoopt zich op onder de huid. Hierdoor worden het gezicht en de hals dikker. Deze zwelling verdwijnt langzaam, enige tijd na het stoppen van de radiotherapie.

- 
- Als u wordt bestraald op de kaken, kan een kaakklem (trismus) ontstaan door fibrosering (vorming van bindweefsel) van de kauwspieren. Hierdoor kan de mond vaak niet verder worden geopend dan 30 mm. Om een kaakklem te voorkomen, oefent u tijdens en na de radiotherapie dagelijks met het openen en sluiten van de mond. Doe dit niet té actief. U kunt ook – rustig – kauwen op kauwgom; dit houdt de kaken mobiel.
  - Tijdens de radiotherapie ontstaat een slijmvliesreactie in de mond. Een slijmvliesreactie kan bijvoorbeeld pijn, slikklachten en/of een schimmelinfectie zijn. Pijn tijdens het slikken kunt u verzachten door kamillethee te drinken.
  - Geef uw klachten altijd door aan uw KNO-arts en radiotherapeut. Deze kunnen eventueel pijnstillers of andere medicatie voorschrijven.

### **Huidverzorging**


- Stel de bestraalde huid zo min mogelijk bloot aan zon, wind of regen. Gebruik ter bescherming een sjaal of iets dergelijks.
  - Scheer de huid in het bestralingsgebied niet met een mesje. Gebruik voor het scheren uitsluitend een elektrisch scheerapparaat. Dit is nodig om wondjes te voorkomen, want die genezen heel moeilijk. Gebruik ook geen aftershave, zinkzalf of geparfumeerde crèmes/balsems.
  - Krab bij jeuk niet aan de bestraalde huid, maar gebruik ongeparfumeerde babypoeder. Dit kunt u vrijwel direct gebruiken na de eerste bestraling. Jeuk ontstaat door de droogte van de bestraalde huid. Wanneer de bestraalde huid kapot/open is, kunt u deze het beste laten nakijken door de radiotherapeutische laboranten en/of de radiotherapeut. U krijgt dan waarschijnlijk een olie voorgeschreven.
  - De bestraalde huid wordt rood, kan gaan schilferen en zelfs kapot gaan. Als dit het geval is, raadpleeg dan de radiotherapeut. Die kan dan wondverband (Mepilex) voorschrijven.
  - De bestraalde huid heeft veel tijd nodig om te herstellen. Hou er verder rekening mee dat de kleur van de bestraalde huid enigszins verandert en dat dit blijvend kan zijn.
  - Plak geen pleisters op de bestraalde huid.
  - Was de huid niet met zeep. Gebruik alleen water en dep het droog. U kunt na het wassen en droogdeppen de huid eventueel poederen met ongeparfumeerde talkpoeder.
  - Draag geen knellende, schurende, katoenen kleding of synthetische stoffen op de bestraalde huid.
- 



## Voeding en conditie

- In de loop van de behandeling treedt meestal vermoeidheid op. Neem voldoende rust. De vermoeidheid kan blijvend van aard zijn, maar dat hoeft niet.
- Uw eetlust vermindert. Dit verdwijnt meestal enkele weken na het beëindigen van de radiotherapie.
- Probeer uw conditie zo goed mogelijk op peil te houden door bijvoorbeeld te wandelen en te fietsen. Goed eten en niet afvallen zijn ook voorwaarden voor een goede conditie.
- De diëtist is ingeschakeld voor advies en begeleiding. Het is belangrijk goed op uw gewicht te letten. Zorg ervoor dat u uitgerust bent als u gaat eten. Als u onverhoopt toch afvalt, meld dit dan bij uw KNO-arts en/of bij de gespecialiseerd verpleegkundige hoofd/hals oncologie en/of bij de diëtist.
- De productie van taai slijm neemt toe tijdens en na de radiotherapie. Enkele weken na de radiotherapie neemt de productie van taai slijm weer af. Spoel de mond regelmatig met zout water (niet doorslikken!) of met bruin bier (zo min mogelijk doorslikken). Dit lost het slijm op, zodat u het makkelijk kunt uitspugen. Beperk het spoelen met bruin bier tot maximaal 1 à 2 flesjes per dag.
- Het innemen van 1 eetlepel honing (2 maal per dag) verzacht de keel.
- Door de radiotherapie ontstaat smaakverlies en/of smaakverandering. De smaak komt maanden na de radiotherapie voor een groot deel terug.
- Drink goed bij een droge mond/keel tijdens de maaltijd. Zuurtjes (citroen), limonade en kauwgom kunnen eventueel helpen de speekselklieren te stimuleren. Het snoepje Ricola Swiss wil ook weleens helpen. Als alle speekselklieren zijn bestraald, is de droge mond van blijvende aard. Als een deel van de speekselklieren is gespaard, heeft u minder last van een droge mond.

**Tip:** Omdat de samenstelling van het speeksel is veranderd, zal de productie van het speeksel meer of minder zijn. Neem daarom altijd, als u weggaat, een flesje water mee om de mond te kunnen spoelen.





## Andere mogelijke klachten

- Als de stembanden in het bestralingsgebied liggen, kan een verandering van de stem optreden. Denk hierbij aan heesheid, een krakende stem, toonhoogteverandering en volumevermindering.
- Soms verergeren de slikklachten door het optreden van een schimmelinfectie. Meld dit ook bij uw arts en/of bij de gespecialiseerd verpleegkundige hoofd/hals oncologie en/of bij de radiotherapeut en/of bij de laboranten van de afdeling Radiotherapie. Via hen kunt u hiervoor een medicijn voorgeschreven krijgen.
- Het kan zijn dat een zogenaamde 'burgemeesterskin' optreedt. Dit hoeft niet. In deze 'burgemeesterskin' zit vocht, dat na verloop van tijd slinkt.

## Bijwerkingen na radiotherapie

- Bij slijmvorming helpt het om te stomen met zout water of kamillethee. Dit lost het slijm op, zodat u het makkelijker kunt opgeven.
- Vermijd het eerste half jaar na de bestraling de zon. Daarna beschermt u de bestraalde huid met een zogenaamde 'sun-blocker', een zonnebrandcrème met hoge beschermingsfactor (vanaf 20+).
- Voorkom verwondingen in het bestralingsgebied. Denk bijvoorbeeld aan nat scheren of kattenkrabbels. Wondjes in dit gebied genezen moeilijk en langzaam.
- De huid geneest vaak binnen twee tot vier weken na de bestraling.
- De bestraalde huid kan langdurig verkleurd zijn en hard aanvoelen. Dit kan van blijvende aard zijn. Net als de gevoeligheid van de bestraalde huid.
- Smeer de bestraalde huid in met ongeparfumeerde vitamine E-crème om het herstel te bevorderen.
- Na enkele weken kunt u last krijgen van stijfheid in de schouders en van gewichtsverlies. Deze bijwerkingen zijn vaak van tijdelijke aard.
- U kunt na enkele weken ook last krijgen van moeheid. Dit kan wel blijvend van aard zijn.
- Blijf op uw gewicht letten en eet gerust extra calorieën. Als u afvalt, meld dit dan bij uw KNO-arts en/of bij de gespecialiseerd verpleegkundige hoofd/hals oncologie. De diëtist is ingeschakeld voor advies en begeleiding.
- De heesheid in uw stem vermindert, maar uw stem wordt niet meer als voorheen.



## Belangrijk

- Onderschat de bijwerkingen niet, ook al heeft de een er meer last van dan de ander.
- Als de bestraling is gestopt, werkt de behandeling nog een paar weken – soms maanden – door. U kunt vooral in de eerste weken ná de laatste bestraling méér last hebben van de bijwerkingen dan tijdens de radiotherapie.  
Zo nodig wordt u te zijner tijd geïntroduceerd in het programma 'Herstel & Balans'.
- Regelmatig bewegen vermindert de vermoeidheid op lange(re) termijn.
- De verminderde slijmproductie is meestal blijvend van aard. Dit is het beste tegen te gaan door regelmatig te spoelen met zout water of met kamillethee.
- Ziekenvervoer kan soms geregeld worden via de zorgverzekeraar. Informeer bij uw zorgverzekeraar of dit zo is en of het wordt vergoed.
- Stoppen met roken tijdens de radiotherapie verhoogt het effect van radiotherapie.
- Roken na de radiotherapie verhoogt de kans op het opnieuw ontstaan van een tumor in het hoofd/hals gebied.
- Een half jaar tot één jaar ná de behandeling kan een verminderde werking van de schildklier optreden. Als hier aanleiding voor is, wordt de functie van de schildklier gecontroleerd. Symptomen die duiden op een verminderde werking zijn onder meer: aanhoudende vermoeidheid, gewichtstoename en traagheid in denken en handelen.
- Hou er rekening mee dat uw lichaam minimaal één jaar of langer de tijd nodig heeft om zich te herstellen. Gun uzelf en uw lichaam ook die tijd.

## Vragen

Heeft u nog vragen? Stel ze gerust aan uw behandelend arts of aan de gespecialiseerd verpleegkundige hoofd/hals oncologie. Deze heeft op maandag, woensdag en donderdag telefonisch spreekuur. U kunt haar tussen 10.30 en 12.00 uur bellen op (070) 210 2696.

Voor meer algemene informatie kunt u ook contact opnemen met de KWF Kankerbestrijding via het gratis telefoonnummer: (0800) 022 6622. Op de websites [www.kwfkankerbestrijding.nl](http://www.kwfkankerbestrijding.nl) en [www.kno-care.nl](http://www.kno-care.nl) vindt u ook diverse algemene informatie.

---

HagaZiekenhuis  
Locatie Leyweg, Leyweg 275  
2545 MJ Den Haag

L09.004-02

