

Cardiologie

Goedaardige pijn op de borst

Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

Alrijne Ziekenhuis Leiden
Houtlaan 55
2334 CK Leiden
071 517 8178

Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp
Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
071 582 8282

Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn
Meteoorlaan 4
2401 WC Alphen aan den Rijn
0172 467 467

In deze folder vindt u informatie over pijn op de borst, namelijk pijn rond de hartstreek aan de linkerkant van de borst. Bij de meeste mensen is deze pijn goedaardig. De pijn wordt dan niet veroorzaakt door een hart- of vaatziekte of door een andere ernstige aandoening.

Oorzaken van goedaardige pijn op de borst

Er zijn verschillende oorzaken van goedaardige pijn op de borst. De belangrijkste zijn:

- Pijn in de spieren tussen de ribben. Dit wordt veroorzaakt door spanning in deze spieren.
- Pijn in de borstwand. Dit wordt veroorzaakt door rekkingen of scheurtjes in de spieren of het bindweefsel.
- Pijn die wordt veroorzaakt door een verkeerde ademhaling, bijvoorbeeld door te snel te ademen, of door de borstspieren teveel te gebruiken. Dit gebeurt vaak in periodes van spanning.
- Samentrekkingen of irritaties van de slokdarm.
- Pijn door beknelde zenuwen in de nek of rug.

Raadpleeg uw huisarts: hij/zij kan aan de hand van de klachten een inschatting maken.

Hoe kom ik van de pijn af?

Komt de pijn door een van de hierbovengenoemde oorzaken, dan is het niet ernstig of levensbedreigend. U kunt gewoon doorgaan met uw normale activiteiten. Als u rustiger aandoet, kan de pijn zelfs erger worden. Het kan ook erger worden door piekeren en als u veel aandacht schenkt aan de pijn.

- Als u stopt met werk, hobby's, of sporten kan een of enkele van bovengenoemde symptomen de pijn veroorzaken of verergeren. De kans op een hartprobleem in de toekomst kan hierdoor zelfs groter worden. Door actief en normaal te leven houdt u uw hart gezond.
- Zorgen en piekeren verhoogt de spanning op de spieren. Zo kan er meer pijn op de borst ontstaan waardoor de klachten steeds erger kunnen worden.
- Bij teveel aandacht voor pijn op de borst kan de pijn verergeren en soms zelfs tot een paniekaanval leiden.

Wat kan ik doen tegen pijn op de borst?

- Neem meer lichaamsbeweging.
- Probeer rustig adem te halen.
- Probeer te ontspannen.
- Leer om te gaan met verontrustende gedachten.

Wat kunt u verder doen doen?

Hieronder leest u wat u zelf kunt doen om de pijn op de borst te verminderen. Meestal duurt het een tijdje voordat u verbetering merkt.

Neem meer lichaamsbeweging

Veel mensen gaan minder bewegen, of vermijden bepaalde dingen, omdat ze bang zijn dat de klachten dan erger worden. Maar daardoor wordt u juist lichamelijk minder fit. Omdat u niet lijdt aan hart- en vaatziekten kunt u gewoon oefenen, en dit helpt om het hart gezond te houden.

Probeer rustig adem te halen

De borstspieren kunnen pijn gaan doen als u te snel of te diep ademt. Deze worden dan gespannen en pijnlijk. Probeer langzaam door de neus te ademen in de richting van de buik, 8 tot 12 ademhalingen per minuut.

Probeer te ontspannen

Door ontspanningsoefeningen kan de spierspanning die pijn op de borst kan veroorzaken, verminderen. Doe 30 minuten per dag een ontspanningsoefening.

Kijk op welk tijdstip van de dag u ergens rustig en comfortabel kunt zitten. Houd in een dagboek bij hoe het gaat. Vraag uw huisarts om advies over hoe u kunt ontspannen om met stress om te gaan, bijvoorbeeld door een cursus mindfulness te volgen, of kijk op internet, bijvoorbeeld:

- Ontspanningsoefeningen direct online beluisteren en als mp3 downloaden via www.ontspanningsoefeningen.com
- De Angst, Dwang en Fobiestichting (ADF stichting) is een landelijke patiëntenvereniging die zich inzet voor mensen met angst- en dwangklachten. www.adfstichting.nl/angst

Leer om te gaan met verontrustende gedachten

Bij pijn op de borst kunt u gaan piekeren of alarmerende gedachten krijgen, zoals "Is dit een hartaanval?". Door deze gedachten wordt u nog banger, en daardoor kan uw pijn erger worden.

Er zijn verschillende manieren om met dit soort gedachten om te gaan:

- Zoek afleiding. Ga bijvoorbeeld een wandeling maken, lezen of spreek met vrienden af.
- Probeer, als dit niet gaat, uw aandacht op iets heel anders te richten, bijvoorbeeld het tellen van willekeurige objecten.
- Noteer uw zorgelijke gedachten. Als u denkt: "Er is iets ernstig mis waardoor ik deze pijn heb", of "Het is mijn hart", schrijft u ze op in een gedachtendagboek. Probeer vervolgens deze angstgedachte te vervangen door aan iets anders te denken, zoals: "Ik weet dat er niets mis is met mijn hart, de artsen en verpleegkundigen hebben alle tests gedaan en mijn hart is normaal. De pijn op de borst wordt veroorzaakt door spanning in mijn borstspieren".

Als u in paniek bent, kunt u deze tips nogmaals lezen en gebruiken om uw gedachten en de pijn op uw borst te beheersen.

Hoe herken ik pijn op de borst die niet goedaardig is ofwel angina pectoris, of hartkramp?

Angina pectoris voelt als een beklemmend, drukkende of benauwende pijn midden op de uw borst, alsof er een knellende band om uw borst zit. De pijn kan uitstralen naar de bovenarmen, hals, kaak, rug of maagstreek en kan samengaan met zweten, misselijkheid of braken. De klachten kunnen plotseling optreden tijdens inspanning, bij heftige emoties, of als men ineens van de warmte in de kou komt en ebben na enkele minuten rust langzaam weer weg. Neem in dit geval contact op met uw huisarts.

WANNEER U IN RUST BOVENSTAANDE KLACHTEN HEEFT, BEL DAN DIRECT 112!

Tot slot

Denkt u eraan bij ieder bezoek aan het ziekenhuis een geldig legitimatiebewijs (paspoort, identiteitsbewijs, rijbewijs) en uw zorgverzekeringspas mee te nemen. Zijn uw gegevens (verzekering, huisarts, etc.) gewijzigd, meldt u dit dan bij de Patiëntenregistratie in de hal op de begane grond van het ziekenhuis. Wij stellen het op prijs als u zich tijdig meldt voor de afspraak.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, stel ze dan gerust. De arts of een andere medewerker wil ze graag beantwoorden.

Bereikbaarheid afdeling Cardiologie

Polikliniek Cardiologie

Leiden: routenummer 42

Leiderdorp: routenummer 105

Alphen aan den Rijn: routenummer 56

Telefonische bereikbaarheid (Alphen ad Rijn/Leiden/Leiderdorp): 071 582 8043

Bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 08.30 tot 16.30 uur.

- Verpleegafdeling cardiologie A3, locatie Leiderdorp (330): 071 582 8076
- Afdeling hartbewaking CCU, locatie Leiderdorp (370): 071 582 8075
- Afdeling eerste hart hulp EHH, locatie Leiderdorp (370): 071 582 8075