

# Duiken na borstkanker

"Er is nog nooit een zee zo blauw of een oceaan zo vol dingen geweest als tijdens mijn eerste duik na mijn diagnose. Ik ben nu kankervrij, maar mijn kijk op zaken die ik eerst als normaal beschouwde, is drastisch veranderd."

Een op de drie van iedere bij vrouwen vastgestelde kanker is borstkanker. Volgens [breastcancer.org](http://breastcancer.org) laten statistieken zien dat het meer wordt.

Iedere twee minuten wordt er bij een vrouw in de Verenigde Staten de diagnose borstkanker gesteld. Men heeft berekend dat in 2005 ongeveer 212.000 nieuwe gevallen van invasieve borstkanker zullen worden vastgesteld, samen met nog eens 58.000 nieuwe gevallen van niet-invasieve borstkanker. Men verwacht dat 40.000 vrouwen aan deze ziekte zullen sterven.

Borstkanker bij vrouwen laat een toename zien van een op 20 in 1960 tot een op acht tegenwoordig. In een vorig nummer van Alert Diver hebben we naar borstkanker en zaken betreffende fitness voor duiken gekeken. Daarna hebben we in een anonieme studie aan vrouwen gevraagd of er borstkanker bij ze was vastgesteld en zo ja, of ze behandeld of nog onder behandeling waren.

We hebben 42 ingevulde vragenlijsten teruggekregen van vrouwen die behandelingen hadden ondergaan, variërend van borstsparend tot amputatie en behandelingen waaronder al dan niet chemotherapie en bestralingen. De vrouwen, in de leeftijd van 36-66 gaven wijd uiteenlopende en verhelderende antwoorden. We hebben een paar betekenisvolle citaten van de ondervraagde vrouwen verzameld.

"Toen de diagnose net gesteld was, wist ik niet of ik zou leven, laat staan zou duiken.

Mijn motto is nu "Geniet van ieder moment!"

De bemoedigende reacties die we uit de enquête kregen, hebben ons praktische en ondersteunende informatie gegeven over vrouwen en hun beslissing om zo spoedig mogelijk weer terug te gaan naar de sport die ze leuk vinden en waar ze zich op verlaten. Veilig duiken staat bovenaan voor deze vrouwen en ze laten ons zien dat een overlevende van borstkanker een normaal leven kan leiden en na de kanker veilig van eenvoudige pleziertjes kan genieten.

"Ik vind duiken erg ontspannend en, vanuit een psychologisch standpunt bekeken, ben ik in orde zo lang als ik maar weet dat ik kan duiken."

Een paar afwegingen werden aangeroerd door enkele enquêteantwoorden. Een zo'n afweging is lymfoedeem\* en duiken. In feite gaven 12 procent van de duiksters aan dat duiken eerder hielp om het lymfoedeem te verminderen. Een duikster waarschuwde echter dat het tillen van de zware uitrusting lymfoedeem erger kan maken. Als er extra zorg nodig is, kan een drupzak helpen tegen de zwelling.

Na een borstamputatie en daaropvolgende borstimplantaten was het drijfvermogen een zaak waarover geschreven werd. Een duikster raadde aan ervoor zorgen dat de uitrusting goed past als er verschil is in het drijfvermogen na de operatie.

In een onderzoek bestudeerde Dr. Richard Vann, Vice President of Research bij DAN America de opname van inert gas door borstimplantaten, waarbij hij in een laboratoriumsetting het effect van verschillende diepte/tijd profielen op implantaten bekeek. Waar het ging over verandering in grootte of gasopname werd er betreffende borstimplantaten geen contra-indicaties voor duiken gevonden.

Deelnemers aan de enquête noemden de risico's die gepaard gaan aan de mentale "mistigheid" die bij chemotherapie kan optreden.

Van de postoperatieve tekenen ziet een van de veiligheidsbewuste respondenten het volgende: "Pas op voor het 'chemobrein' [verlies van focus, mentale verwarring, geheugenverlies of minder helder denken, waar sommige patiënten na chemotherapie last van hebben]. Duik niet als je problemen hebt betreffende het nemen van beslissingen, met het geheugen of het opvolgen van opeenvolgende aanwijzingen."

Andere respondenten wezen ons op de gevaren van snij- en schaafwondjes die infecties kunnen veroorzaken. Fysiek fit blijven, goed eten en naar je eigen lichaam luisteren waren ook een paar van de

praktische duiktips.

"Vraag het aan DAN. Het antwoord was zowel nuttig als geruststellend."

Toen we vroegen naar welke aanbevelingen hun arts had gegeven betreffende het weer gaan duiken, waren we blij te horen dat geen enkele arts had voorgesteld met duiken te stoppen. Karakteristiek was dat de arts zeiden dat als de wonden van de operatie waren geheeld en de duikster zich sterk genoeg voelde, ze weer aan duiken kon gaan denken.

Een paar vrouwen gaven aan dat hun arts had aangeraden te wachten totdat ze alle chemotherapie en bestralingsbehandelingen achter de rug hadden alvorens weer te gaan duiken. Sommige vrouwen zeiden dat ze het hun arts niet eens gevraagd hadden.

Een duikster vertelde dat ze tien dagen na haar borstamputatie ging duiken en de arts van een andere duikster gaf haar een week na de operatie toestemming om te gaan duiken. De duiksters in onze enquête wachtten tussen de 0 en 48 maanden voor ze weer gingen duiken. Op de vraag op ze nu fysieke beperkingen hadden veroorzaakt door de kanker antwoordde 20 procent dat ze sneller vermoeid raakten; 16 procent gaf een verminderde armbeweging aan veroorzaakt door de operatie; en 2 procent gaf pijn aan.

Voor ze weer gingen duiken was 80 procent begonnen met een bewegingsprogramma om hun fysieke fitness weer op te bouwen.

Omdat littekens na een operatie bewegingsbeperking kunnen vormen kan er fysiotherapie nodig zijn om weer fit genoeg te worden voor het duiken.

"Het advies om gebruik te maken van een fysiotherapeut na de operatie was een waarvan mijn chirurg voelde dat niet nodig was. Dat advies kreeg ik van DAN en volgde het op. Het gebruik van een fysiotherapeut om de reikwijdte van de beweging en kracht van de getroffen arm te verbeteren is de beste postoperatieve beslissing die ik genomen heb en zal zeker mijn duiktoekomst verbeteren. Dank je DAN!"

Wonden moeten voor terugkeer naar duiken genezen; dit vermindert de kans op infectie. Bovendien kunnen sommige chemotherapie medicijnen extra risico's met zich meebrengen die bekeken moeten worden alvorens te gaan duiken. Risico's zijn ook de niet veelvoorkomende bijwerkingen van littekens op de longen en schade aan het hart.

De kanker zelf kan soms uitzaaien naar de longen en kan iemand gevoelig maken voor gasembolie.

Daarom is een regulier onderzoek door een arts, in de context van de duikveiligheid, aanbevolen. Het is belangrijk dat men zijn toekomst niet laat dicteren door kanker, maar veilig duiken heeft de prioriteit.

We hebben ongelooflijke getuigschriften voor het duiken gekregen en de kracht die vrouwen voelen als ze besluiten nemen betreffende hun leven en de activiteiten die ze graag doen. Deze reactie over de voordelen van het doorgaan met duiken is dat ze samen met familieleden en vrienden genoten van het duiken:

"Ik voelde het plezier van de sport samen met mijn man die me gedurende mijn behandeling zo goed mogelijke bemoedigde om de beste te zijn die ik maar kon zijn."

Vrouwen zeiden dat ze borstkanker niet toestonden hun leven te gaan beheersen; hun duiken bewijst dat kanker niet dicteert hoe ze hun leven leven. En "leven" is hier het sleutelwoord. Duiken kan zorgen voor een krachtige fysieke en emotionele genezing en een spirituele binding.

"Ik houd van de vredige geest en het open gevoel als ik duik. Geen telefoons, niemand om mee te praten. Het is natuurlijk, het is het werk van God, onaangeraakt." Zoals een duikster het kort en bondig zei:

"Duiken is absoluut nodig voor mijn psyche."

Met dank aan de vrouwen die gereageerd hebben op de enquête. We hopen dat deze commentaren, adviezen en reflecties een heleboel andere vrouwen kunnen inspireren die voor dezelfde uitdaging staan.

\*zwellings vooral in de onderhuidse weefsels. Het meeste lymfoedeem bij overlevenden van borstkanker wordt in de arm gezien, vanwege de obstructie of verwijdering van lymfvaten of -klieren.