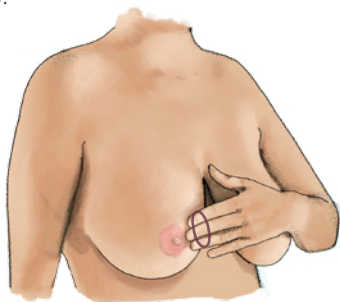


L'autopalpazione secondo la metodica MammaCare

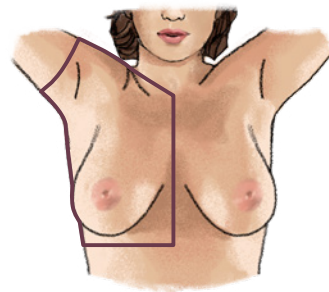
Il periodo ottimale per eseguire l'autopalpazione mensile è al termine del ciclo mestruale. Se Lei è già in menopausa, scelga una data, che utilizzerà mensilmente.

Tecnica

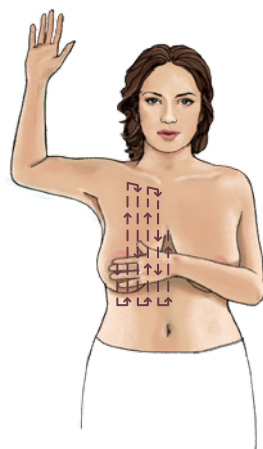
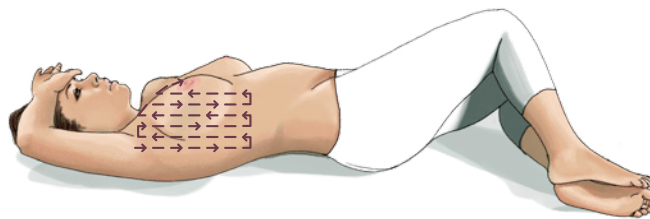
L'autopalpazione viene eseguita **da sdraiati**. Per l'esame utilizzi i polpastrelli della mano opposta alla parte da esaminare, in modo circolare (circa della grandezza di una moneta da dieci centesimi):



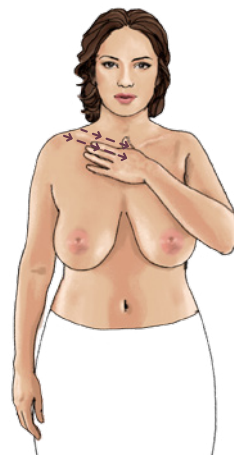
La zona da esaminare è la seguente:



Si comincia con la **parte esterna** del seno. Il punto iniziale è la parte più profonda dell'ascella, finché si raggiunge il capezzolo. Le gambe sono girate sul fianco e la mano viene appoggiata sulla fronte.



Per la palpazione della **parte interna** del seno (dal capezzolo fino allo sterno), si metta in **posizione supina** (faccia attenzione alla posizione del braccio).



Esamini anche la parte **sopra e sotto la clavicola** (faccia attenzione alla posizione del braccio).

Controllo visivo

Si metta **davanti ad uno specchio** in un ambiente ben illuminato e controlli il Suo seno in diverse posizioni, prestando attenzione al volume e alla forma del seno: se nota eventuali retrazioni, rigonfiamenti o cambiamenti evidenti della cute (arrossamenti, "pelle a buccia d'arancia", ecc.) o se nota alterazioni dei capezzoli (retrazioni, secrezioni, ecc.).

1.



Controlli anche il Suo seno frontalmente e lateralmente, con le braccia cadenti o alzate nelle seguenti posizioni:

2.



3.



4.



5.



Quanta pressione si utilizza?

La pressione deve essere: leggera, media e profonda.



1. All'inizio eseguire una **pressione leggera** con movimenti circolari (come una carezza).



2. Successivamente eseguire una **pressione media**.



3. Eseguire infine una pressione abbastanza **profonda ma non dolorosa**.



Alla fine, con le mani appoggiate sui fianchi, facendo pressione, osservi il Suo seno. Faccia attenzione, durante i cambiamenti delle posizioni, ad eventuali **infossamenti** o **rigonfiamenti** della pelle.

Nessuno ti conosce meglio di te stessa. Impara a conoscere il tuo corpo.

Nell'autopalpazione non esiste il "giusto o sbagliato", ma è importante porre attenzione a se stessi. Attraverso l'autopalpazione mensile, Lei impara a conoscere il suo tessuto mammario.

Prima si comincia, meglio è!

Dai 20 anni l'autopalpazione mensile dovrebbe diventare un'abitudine. Solo Lei è in grado di conoscere il suo seno meglio di chiunque altro. Non si faccia scoraggiare alle prime difficoltà.

Diventa "esperta"
di te stessa ...

Il tempo che dedichiamo a noi stessi
è tempo ben speso.

Ernst Ferstl

La lettura di questa brochure dev'essere vista come una aggiunta all'esercizio pratico, svolto con l'aiuto delle nostre Breast Care Nurses (infermiere specializzate in senologia).

Per questo motivo i centri di senologia dell'Alto Adige offrono corsi istruttivi nell'ambito dell'autopalpazione, con la tecnica MammaCare. I corsi sono gratuiti e vengono stabiliti tramite appuntamento telefonico.

Programma del corso:

- anatomia del seno
- istruzione pratica all'autopalpazione con l'utilizzo di modelli in silicone
- informazioni sul tumore del seno (prevenzione, fattori di rischio e metodi per una diagnosi precoce)

La durata del corso è di circa 90-120 min (con un massimo di 4 partecipanti). Il corso viene svolto in lingua italiana e tedesca. I corsi sono per donne di ogni fascia di età

Prenotazioni:

Centro senologico di Bolzano
Tel. 0471/908950
dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 12:00

Centro senologico di Bressanone
Tel. 0472/812580
dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 12:00

Centro senologico di Merano
Tel. 0473/264151
dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 12:00

Centro di senologia di Brunico
Tel. 0474/581333
dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 12:00



Conoscere se stesse

L'autopalpazione del seno
con la tecnica di MammaCare



AUTONOME PROVINZ BOZEN – SÜDTIROL
PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO – ALTO ADIGE
PROVINCIA AUTONOMA DE BULSAN – SÜDTIROL

Südtiroler Sanitätsbetrieb
Azienda Sanitaria dell'Alto Adige
Azienda Sanitaria de Sudtiroil

Illustrazioni: Chiara Rovescala