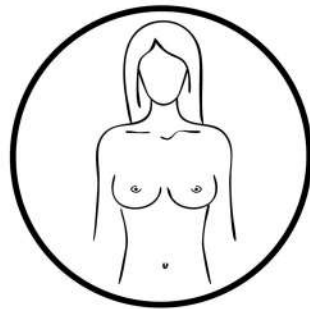


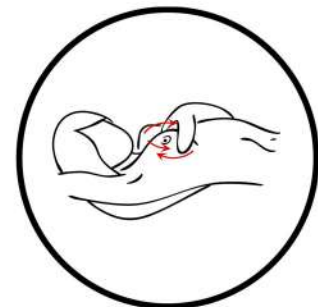
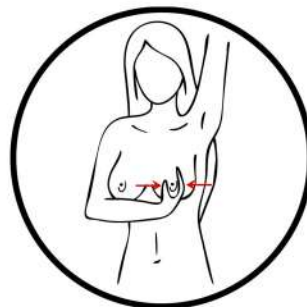
ESAME DELL'AUTOPALPAZIONE: COME FARE



1. *Difronte allo specchio, con le braccia allineate lungo il corpo. Osserva eventuali deformità del seno.*
2. *Porta le mani dietro il capo e, stringendole l'una all'altra, tirale indietro ed osserva la presenza di eventuali retrazioni della cute.*
3. *Premi le mani sui fianchi ed osserva effettuando una inspirazione profonda la presenza di eventuali retrazioni della cute.*
4. *Esamina il cavo ascellare per verificare l'eventuale aumento di dimensioni di un linfonodo.*



5. *Con il braccio omolaterale alla mammella da esaminare sollevato, esegui movimenti palpatori circolari dall'interno verso l'esterno e dall'alto verso il basso.*



6. *Spremi tra le dita delicatamente il capezzolo ed osserva l'eventuale secrezione.*
7. *Sdraiata ripeti le manovre precedentemente descritte.*