

Borst-zelf-onderzoek

Ga voor de spiegel staan met uw armen naar beneden.

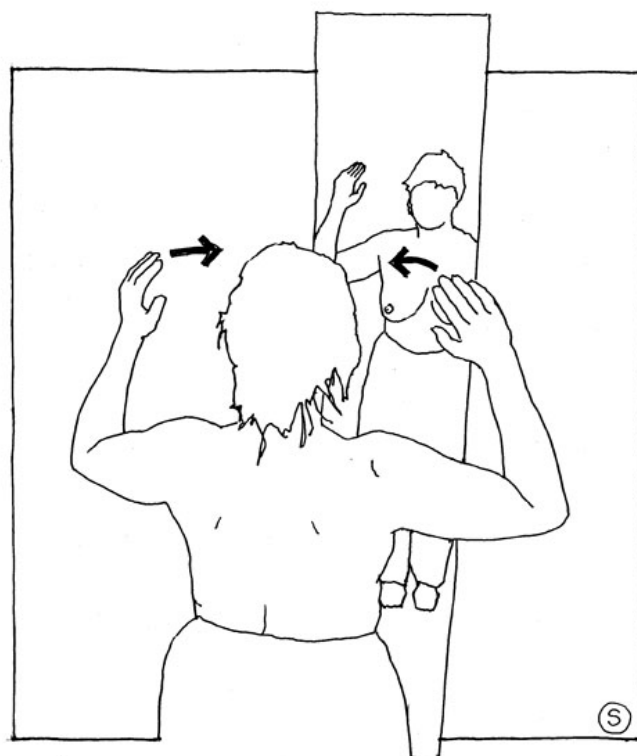
Vergelijk uw beide borsten. Niets bijzonders?

Geen droog plekje, geen verkleuring?



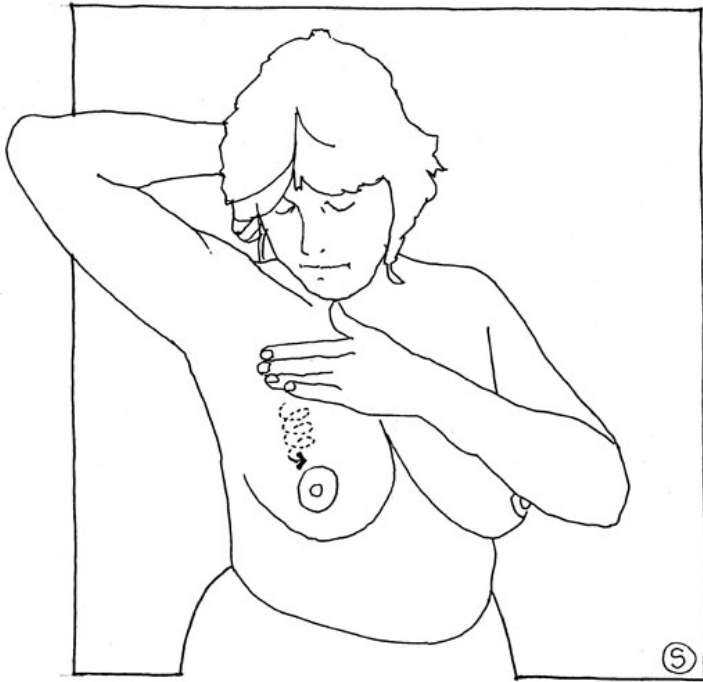
Trek aan uw tepel om te kijken of er vocht uit komt.

Dit kan bloederig zijn of doorzichtig.



U staat nog steeds voor de spiegel.
Doe uw armen nu langzaam omhoog tot achter uw hoofd.

Blijf ondertussen kijken naar uw borsten.
Komen ze beiden goed mee omhoog?
Ziet u ergens een kuiltje ontstaan?



Doe nu uw rechterarm omhoog.
Daarna voelt u met uw linkerhand uw rechterborst.
Doe dit met gesloten, gestrekte vingers.
Begin aan de buitenkant en werk, in cirkels, draaiend, naar de tepel toe. Voelt u een knobbel?
Daarna de linkerborst met de rechterhand.

Buig nu voorover en ondersteun uw rechterborst met uw rechterhand.
Voel en draai met de vingers van de linkerhand.
Doe ook de andere kant.



Buig voorover.
Laat uw linkerarm los hangen. Voel met uw rechterhand goed hoog in de oksel.
Strek daarbij de vingers. Voelt u een knobbel? Daarna de andere oksel met de andere hand.

Succes met uw borst-zelf-onderzoek!

Als u iets onduidelijks hebt gezien of een knobbeltje hebt gevoeld, gaat u naar uw huisarts. Die zal u onderzoeken. Misschien heeft u een cyste, [spreek uit: kieste], dat is een onschuldig bobbeltje. De dokter kan meestal wel voelen of een bobbeltje een cyste is of niet. Misschien heeft u gewoon 'bobbelige borsten', dat noemen we mastopathie. Dan is het handig om u altijd 1 x per jaar door uw huisarts te laten onderzoeken. Als de dokter twijfelt, zal deze u doorsturen naar het ziekenhuis voor een foto of een echo. Zo'n foto heet een mammografie.