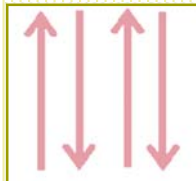


Se nel corso dell'autoesame del seno scopriamo un'alterazione, un nodulo, un infossamento o una secrezione dal capezzolo, consultiamo il nostro Medico di Famiglia, che individuerà il percorso più appropriato da seguire.

Non preoccupiamoci o spaventiamoci subito, in quanto la maggior parte dei noduli non è di origine tumorale; tuttavia, il Medico può suggerirci come giungere alla diagnosi corretta.



A cura di:
Centro Senologico Ulss 7 Pedemontana—Casa della Salute via De Lellis, 1 Schio
Realizzazione: UOSD Risk Management Ulss 7 Pedemontana
Immagini tratte da: <https://runforthecure.org/en/feature/lemon-project/>
Edizione gennaio 2019

L'AUTOESAME DEL SENO

A cosa serve

L'autoesame del seno è un metodo semplice di prevenzione per noi donne, possiamo farlo comodamente a casa.

Ci permette di conoscere profondamente l'aspetto e la struttura normale del seno e quindi di poter cogliere precocemente qualsiasi cambiamento.

E' importante esaminarsi con regolarità una volta al mese, sempre nello stesso periodo, solo così possiamo conoscere il nostro seno in modo da percepirne ogni minimo cambiamento, anche se dovuto semplicemente al ciclo o all'età.

Quando si fa

In **età fertile**, pochi giorni dopo la fine del ciclo mestruale; in **postmenopausa**, scegliamo un giorno fisso, ad esempio il primo giorno del mese.

Quanto tempo richiede: bastano 15-20 minuti!

Cosa si cerca?

Due sono le parole chiave: **guardare** e **sentire**.

L'esame si svolge in due fasi:

GUARDARE (osservazione): permette di individuare modifiche nella forma del seno o del capezzolo;

SENTIRE (palpazione): può far scoprire la presenza di piccoli noduli che prima non c'erano.

Utilizziamo i polpastrelli delle tre dita centrali (indice, medio e anulare) per sentire il seno, usando sempre la mano sinistra per il controllo del seno destro e la mano destra per il seno sinistro.

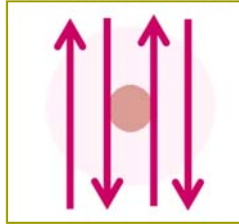
COME FARE

Usiamo **TRE SCHEMI** per esaminare il seno:

Palpando secondo i tre schemi, esercitiamo 3 differenti livelli di pressione (lieve, moderata e forte) e piccoli massaggi circolari.

movimento verticale :

esaminiamo il seno con movimenti verticali dall'alto verso il basso e viceversa



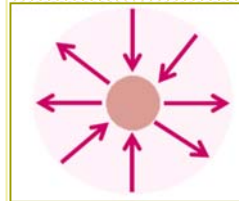
movimento circolare:

esaminiamo il seno con anelli concentrici che chiudono in una spirale, partendo dall'esterno per terminare sul capezzolo



movimento per quadranti:

esaminiamo la mammella per quadranti con movimento dall'interno all'esterno e viceversa



E' preferibile eseguire l'autopalpazione in ambiente caldo o sotto la doccia, poiché il freddo fa contrarre la mammella e il capezzolo e col sapone c'è meno attrito sulla cute.

Valutiamo bene tutto il seno, ricordandoci che circa la metà dei tumori insorge al quadrante superiore esterno.

Esaminiamo anche il capezzolo, poiché 1/3 dei tumori insorge nell'area dietro al capezzolo.

GUARDARE (osservazione):

DAVANTI AD UNO SPECCHIO, in un luogo ben illuminato, guardiamo se ci sono alterazioni cutanee o del capezzolo:

- › con le braccia lungo i fianchi
- › con le braccia in alto sopra la testa
- › con le mani che premono sui fianchi, in modo da contrarre i muscoli pettorali



SENTIRE (palpazione):

- › palpamo tutto il seno
- › esaminiamo i cavi ascellari
- › spremiamo il capezzolo per verificare secrezioni

Possiamo farlo:

1 - in **POSIZIONE SUPINA**:

SDRAIATE, con un cuscino sotto la spalla destra, portiamo la mano destra dietro la testa.

Seguendo sempre i tre schemi esaminiamo il seno destro, con la mano sinistra, estendendo il controllo anche all'ascella. Infine cambiamo lato, procedendo nello stesso modo.



2 - in **POSIZIONE ERETTA**, ad esempio sotto **SOTTO LA DOCCIA**, mano sinistra dietro la testa.

Seguendo i tre schemi, con la mano destra esaminiamo il seno sinistro, estendendo il controllo anche all'ascella. Infine cambiamo lato, procedendo nello stesso modo.

