

Borstzelfonderzoek

Informatie
voor patiënten

Zelf uw borsten onderzoeken

Wáár u uw borsten onderzoekt, maakt in principe niet uit: in bad, onder de douche, in een warme kamer op bed of voor de spiegel. Als het maar een plek is waar u zich prettig voelt. Voor het eerste deel van het onderzoek heeft u een spiegel nodig.

Stap voor stap

Ga voor de spiegel zitten of staan met uw armen ontspannen langs uw lichaam en bekijk uw borsten nauwkeurig.

Zijn er veranderingen te zien:

- in de grootte of de vorm van de borsten?
- Aan de huid, bijvoorbeeld rimpels, zwellingen, een kuiltje of een verkleuring?
- Aan de tepel, bijvoorbeeld een intrekking die er eerst niet was of afscheiding?



Leg vervolgens uw handen achter uw hoofd en kijk opnieuw of een van de genoemde veranderingen te zien is.

In deze folder volgen eerst instructies voor borstzelfonderzoek terwijl u staat. Daarna volgen instructies voor borstzelfonderzoek terwijl u ligt.

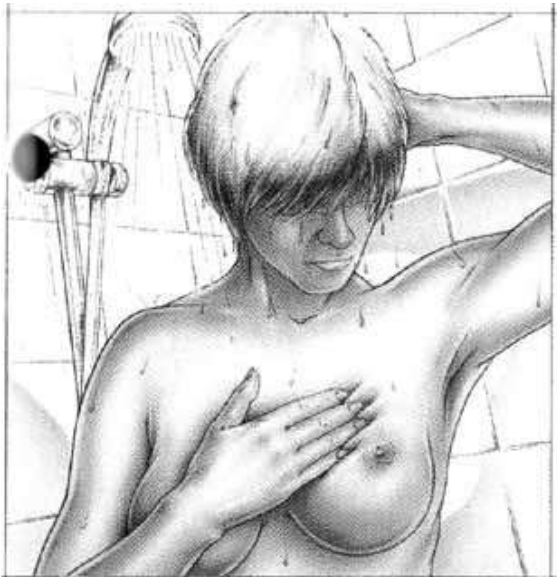
Voor vrouwen met grotere borsten is het beter om het onderzoek liggend te doen. Hierdoor komt de borst plat op de borstkas te liggen waardoor deze makkelijker te onderzoeken is.



Controleer zowel bij liggend als staand borstzelfonderzoek de tepel en het gebied eromheen. Als u de tepel rustig een beetje naar voren trekt, moet deze soepel meegeven.

Borstzelfonderzoek terwijl u staat

Veel vrouwen geven er de voorkeur aan het borstzelfonderzoek staand, onder de douche te doen. U hoeft zich er dan niet speciaal voor uit te kleden en de huid is glad door water en zeep.



Leg uw linkerarm tijdens of na het douchen achter uw hoofd en leg uw rechterhand op uw linkerborst. Let erop dat de borstspier ontspannen is. Dit kunt u voelen aan de voorste rand van de oksel.

Deel in gedachten uw linkerborst in vieren. Onderzoek achtereenvolgens de vier gedeelten van uw borst.

- Begin rechtsboven, ga vervolgens naar rechtsonder, dan linksonder en eindig linksboven (zie de kleine illustratie).
- Maak met de vier gesloten en gestrekte vingers van uw rechterhand kleine ronddraaiende bewegingen van de rand van uw borst naar de tepel toe. Beweeg rustig met wat lichte druk.
- Controleer ook de tepel en het gebied eromheen (zie illustratie op pagina 3).



Buig voorover en ondersteun de hele onderkant van de linkerborst met uw linkerhand.

- Tast de borst met uw vlakke rechterhand rondom af. Maak daarbij een rollende beweging en zorg voor voldoende druk.



- Op deze manier kunt u het dieper gelegen borstklierweefsel op veranderingen controleren. Blijf voorovergebogen staan en laat uw linkerarm ontspannen naar beneden hangen.
- Druk met de handpalm van uw rechterhand uw borst licht naar het midden. Controleer zo met gestrekte vingers de linkeroksel op knobbeltjes of verdikkingen.
- Begin bovenin de oksel en laat de vingers langzaam naar beneden glijden.

Rechterborst

Controleer vervolgens op dezelfde wijze uw rechterborst en rechteroksel met uw linkerhand.

Borstzelfonderzoek terwijl u ligt



Ga op bed liggen, leg een kussen onder uw linkerschouder en plaats uw linkerhand onder uw hoofd.

Deel in gedachten uw linkerborst in vieren. Onderzoek achtereenvolgens de vier gedeelten van uw borst.

- Begin bij uw linkerborst rechtsboven. Maak met vier gesloten en gestrekte vingers van uw rechterhand vanaf de rand van de borst kleine ronddraaiende bewegingen naar de tepel toe.
- Bevoel op deze manier van boven naar beneden de hele binnenkant van uw borst. Begin daarbij steeds aan de rand van de borst.
- Beweeg rustig met wat lichte druk, terwijl uw vingertoppen plat op de borst blijven liggen. Voel ook goed rond de tepel.

Tip

Bij het borstzelfonderzoek kunt u bodylotion gebruiken om uw vingers wat makkelijker over uw borst te laten glijden.



Voordat u de buitenkant van uw linkerborst onderzoekt, haalt u uw linkerarm onder uw hoofd vandaan en legt u deze losjes langs uw lichaam.

- Begin linksonder vanaf de buitenzijde. Maak weer met gestrekte vingers kleine draaiende bewegingen naar de tepel toe.
- Maak ook bij het linker bovengedeelte van uw borst ronddraaiende bewegingen van de rand van de borst naar de tepel toe.
- Maak vervolgens deze beweging vanaf de tepel tot boven de linkeroksel, om het gedeelte van uw borst vlakbij de oksel te controleren.



Leg uw arm wat meer opzij en druk met de handpalm van uw rechterhand uw borst licht naar het midden. Controleer zo met gestrekte vingers de linkeroksel op knobbeltjes of verdikkingen. Begin boven in de oksel en laat uw vingers langzaam naar beneden glijden. Controleer ook uw tepel en het gebied eromheen (zie illustratie pagina3).

Rechterborst

Controleer vervolgens op dezelfde wijze uw rechterborst en rechteroksel met uw linkerhand.

Vragen

U kunt met vragen, gevoelens van onrust of klachten in de periode tussen de controles altijd bij de mammacareverpleegkundige of uw huisarts terecht.

Adres en telefoonnummer

Canisius Wilhelmina Ziekenhuis
Weg door Jonkerbos 100
6532 SZ Nijmegen

Mammapoli (B58)

Melden bij Meldpunt 2B
Telefoon (024) 365 71 12 (bereikbaar van 8.30 tot 16.30 uur)
Email: mammapoli@cwz.nl

Website: www.chirurgie.cwz.nl