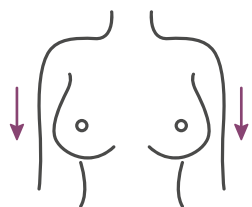
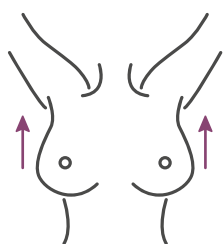


5 STEP

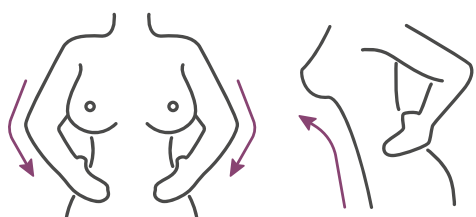
PER CONTROLLARE IL TUO SENO



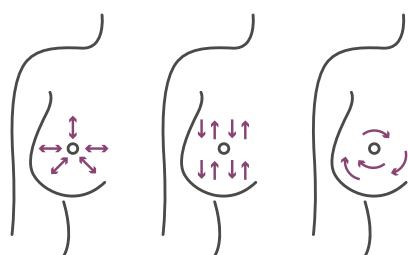
- 1.** Di fronte allo specchio, con le braccia allineate lungo i fianchi, osserva eventuali deformità del seno.



- 2.** Porta le mani dietro il corpo e, stringendole l'una nell'altra, tirale indietro ed osserva eventuali deformità del seno.



- 3.** Stringi le mani sui fianchi ed effettua una inspirazione profonda per osservare la presenza di eventuali ritrazioni della cute.



- 4.** Con il braccio opposto alla mammella da esaminare esegui movimenti palpatori circolari. Ripeti le manovre da sdraiata.



- 5.** Spremi delicatamente tra le dita il capezzolo ed osserva l'eventuale secrezione.



VISITA IL SITO



GUARDA I VIDEO