



## Tjek brystet - men gør det let for dig selv

Tjek brystet...

Det er vigtigt at tjekke brystet - men hvordan?

Brystkræft er alt for almindeligt

Alt alt for mange kvinder rammes af brystkræft og alt for mange opdager det på et alt for sent tidspunkt. Dette er meget ærgerligt da man faktisk har gode resultater med behandling på et tidligt tidspunkt. Og set i det lys er det en rigtig god vane man forsøger at give danske kvinder. At undersøge brystet med jævne mellemrum.

Desværre er det langt fra alle der bliver særlig godt undervist.

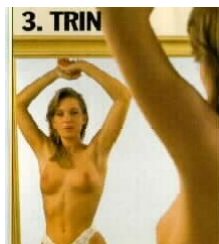
Undervisningen begrænser sig desværre ofte til en hurtig undersøgelse hos lægen og en fotokopi.

Men hvis man sætter sig ind i teknikken og lytter godt efter når man undersøger, så er det faktisk en ganske let undersøgelse.

Når massøren bruger olie på sine fingerspidser er det ikke for at få nogen speciel effekt ud af det, men fordi den reducerede gnidningsmodstand gør han/hun kan "se" muskelknuderne under huden. Hvis du også tager lidt olie på fingerspidserne når du skal undersøge brystet, kan du meget lettere fornemme konsistensen i vævet under huden.

Vi prøver at løbe hovedreglerne igennem.

For det første skal du huske, at kirtelvævet i brystet ændrer sig en del under en cyklus. Derfor skal du lave din undersøgelse samme sted i din cyklus hver gang. Det kunne f.eks være første dag i din mens, hvis du ikke er meget øm i brystet under mens.



Bemærk, at det er hele brystet fra skulderen og ind til midten samt helt ind i armhulen vi skal undersøge. Begynd med at stå foran et spejl. Lad armene hænge ned langs siden. Kig godt på brysterne. Er der nogen forandring du kan se. Alle har en lille smule forskellige bryster og alle sin måde at se ud på. Det er forandringer du skal kigge efter. Løft så armene op over hovedet og se om brysterne følger efter. Når du gør dette hver gang, vil du også her kunne se om der opstår forandringer.



Mærk så med fingerspidserne om der opstår knuder i kirtelvævet. Start inden ved brystvorten og bevæg hånden i små cirkler rundt om vorten og udad til du har mærket på hele brystet.

Det kan være lettere at mærke når du ligger på ryggen.

Når der er spændinger

Hvis man døjer med spændinger i nakken og omkring skuldrene -

hvilket utroligt mange danskere jo gør - så er der en lille ting man skal være særlig opmærksom på.

Som du kan læse på siderne om spændinger i nakke og skuldre samt på siden KROPSSPROG så giver spændingerne i nakke og skuldre også muskelknuder i brystet. Og disse knuder kan være meget markante. Især i den fase, hvor man skiller sig af med spændingerne.

Selvfølgelig er brystundersøgelse en privat sag, men det er en rigtig god idé at lade en, som du er tryk ved, hjælpe dig en gang eller to. Så vil du føle dig på "sikker is". Det er ikke nogen let disciplin dette her. De fleste har trods alt kun sine egne bryster at sammenligne med, når man skal føle om ting er OK. Spørgsmål/råd **3040 5051** eller **peter@rygmekanikeren.dk**