

- Memenin elle muayenesinde memenin çaprazında kalan elin, orta üç parmağının (işaret, orta ve yüzük parmağı) iç yüzeylerini kullanın
- Parmaklarınızı birbirine yapışık ve göğüs duvarına paralel tutun.
- Memedeki kitleler farklı derinliklerde olabilir, bu nedenle parmaklarınızla aynı noktada daire çizerken üç farklı basınçla (hafif, orta, şiddetli) parmaklarınızı bastırarak hareket edin.



Elle Sirküler Teknik

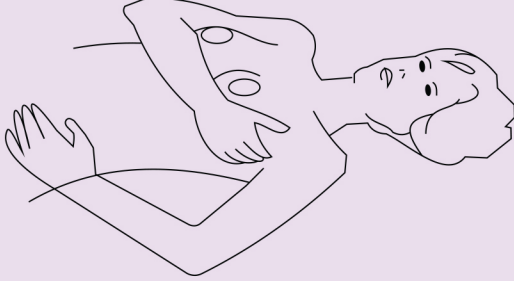


Elle Vertikal Çizgiler



Elle Işın Tarzında

- Aynı teknikle koltuk altını kontrol edin. (Muayene edilecek koltuk altı rahat, gergin olmamalı)



Size hangi muayene şekli uygunsa her muayenede aynı muayene şeklini kullanın.

Düzenli KKMM yaparsanız meme dokunuzu tanıyıp ve oluşan farklılıkları anlayabilirsiniz.

Memeyi hangi şekilde muayene ediyorsanız her zaman aynı şekilde muayene edin.



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI  
HALK SAĞLIĞI  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



**Kendi Kendine  
Meme Muayenesi**

**HAYATINIZ BİZİM İÇİN DEĞERLİDİR**



[www.kanser.gov.tr](http://www.kanser.gov.tr)