

CONTROLEER JE BALLEN

HANDLEIDING

Teelbalkanker is de meest voorkomende vorm van kanker onder jonge mannen.
Leer je ballen kennen in drie eenvoudige stappen.



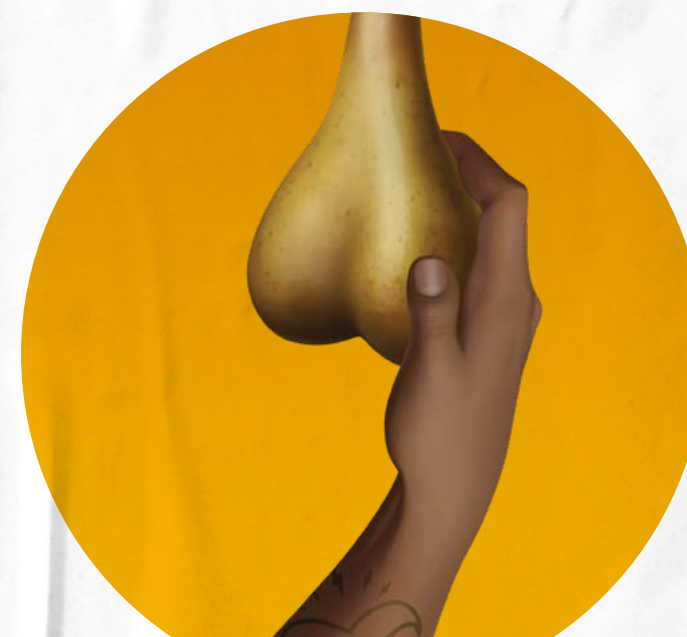
1. STOOM

Een warme, stomende douche helpt je ballen ontspannen.



2. ROL

Rol één teelbal tussen je duim en vingers.
Controleer op veranderingen of iets pijnlijks.



3. HERHALEN

Hetzelfde geldt voor je andere teelbal.

Elke bal is uniek. Door de jouwe te leren kennen, weet je wanneer iets pijn doet, verandert of niet goed aanvoelt, zodat je een afspraak bij de arts kunt maken om het te laten nakijken. Om meer te leren, ga naar movember.com/knowthynuts