



Brustzentrum der Helios Mariahilf Klinik Hamburg

Physiotherapeutisches Übungsprogramm

für Patientinnen und Patienten nach
Brustoperationen

Liebe Patientinnen und Patienten,

Nach einem operativen Eingriff an der Brust kann es zu körperlichen Beeinträchtigungen kommen. Wie stark die Beschwerden sind, ist ganz unterschiedlich und natürlich auch von der Operationsart und dem Krankheitsbild abhängig. Häufig haben PatientInnen Angst, den betroffenen Arm zu bewegen und es besteht die Gefahr, dass sie sich eine Schonhaltung angewöhnen, die zu Verspannungen und Haltungsproblemen führt.

Noch während Ihres Krankenhausaufenthaltes lernen Sie mit unserer Hilfe erste krankengymnastische Übungen. Neben dieser Therapie sollten Sie auch nach Ihrem Klinikaufenthalt regelmäßig individuell abgestimmte Übungen durchführen. Im Falle einer Brustoperation mit Implantaten sollten diese Übungen für die Dauer von vier bis sechs Wochen jedoch vermieden werden, um Rotation des Implantates zu verhindern!

In dieser Broschüre erhalten Sie eine Anleitung mit den wichtigsten Übungen, die Sie ohne Probleme zu Hause selbstständig anwenden können. Bei der Zusammenstellung Ihres häuslichen Übungsplans beraten wir Sie gern und entscheiden, welche Anwendungen für Sie am besten geeignet sind.

Wir hoffen, Ihnen mit unserem kleinen Übungsprogramm weiterhelfen zu können und wünschen Ihnen viel Erfolg und Spaß damit.

Ihr Physiotherapie-Team

Telefon: (040) 790 06-586

E-Mail: physiotherapie.mariahilf@helios-gesundheit.de



Wichtige Hinweise!

- Halten Sie bei Verwendung von Implantaten Rücksprache mit Ihrem Arzt.
- Machen Sie sich langsam mit Ihrem Übungsprogramm vertraut.
- Binden Sie die Übungen in Ihren persönlichen Tagesablauf ein.
- Sie können die Übungen variieren und bspw. verschiedene Hilfsmittel (wie einen Anti-Stressball, einen Stab, ein Handtuch) einbinden.
- Nehmen Sie sich Zeit. Das regelmäßige Üben bringt Ihnen den gewünschten Erfolg.
- Führen Sie die Übungen regelmäßig bis zu einem Jahr nach der Operation durch.
- Wenn Sie Schwierigkeiten bei den Übungen haben oder Ihr Schultergelenk schlechter bewegen können, nehmen Sie unsere professionelle Hilfe in Anspruch.

Inhalt

| | |
|--|----|
| Akutphase (erste und zweite Woche)..... | 4 |
| Postoperativ (ab dritter Woche)..... | 13 |
| Partnerübungen..... | 16 |
| Narbenmobilisation..... | 20 |
| Hinweise nach einer Brustoperation | 22 |

Akutphase

Erste und zweite Woche

1. Hochlagerung

Ziele:

- Unterstützung des Lymphabflusses
- Vorbeugung gegen Lymphstau

Übung a:

- Sie liegen auf dem Rücken.
- Der Arm der operierten Seite wird auf einem Herzkissen hochgelagert.
- Das Handgelenk liegt höher als Schulter und Ellenbogen.

Übung b:

- Sie liegen auf der Seite.
- Der Arm der operierten Seite wird auf einem festen Kissen vor Ihrem Körper hochgelagert.

Diese Position können Sie immer einnehmen, wenn Sie im Bett liegen oder sich ausruhen. Zudem können Sie den Knautschball abwechselnd drücken.



Übung a



Übung b

2. Pumpübung

Ziel:

Aktive Förderung des Lymphabflusses

Übung:

- Nehmen Sie den Knautschball in die Hand und öffnen Sie die Hand langsam und kräftig gegen den Widerstand.
- Diese Übung können Sie im Sitzen, Liegen oder Stehen durchführen.



3. Wischübung

Ziel:

Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit im Schultergelenk

Übung:

- Sitzen Sie aufrecht an einem Tisch.
- Legen Sie die Hand auf ein Tuch oder Zellstoff.
- Sie können die Übung variieren, indem Sie vorwärts, seitwärts oder kreisförmige Wischbewegungen auf dem Tisch ausüben

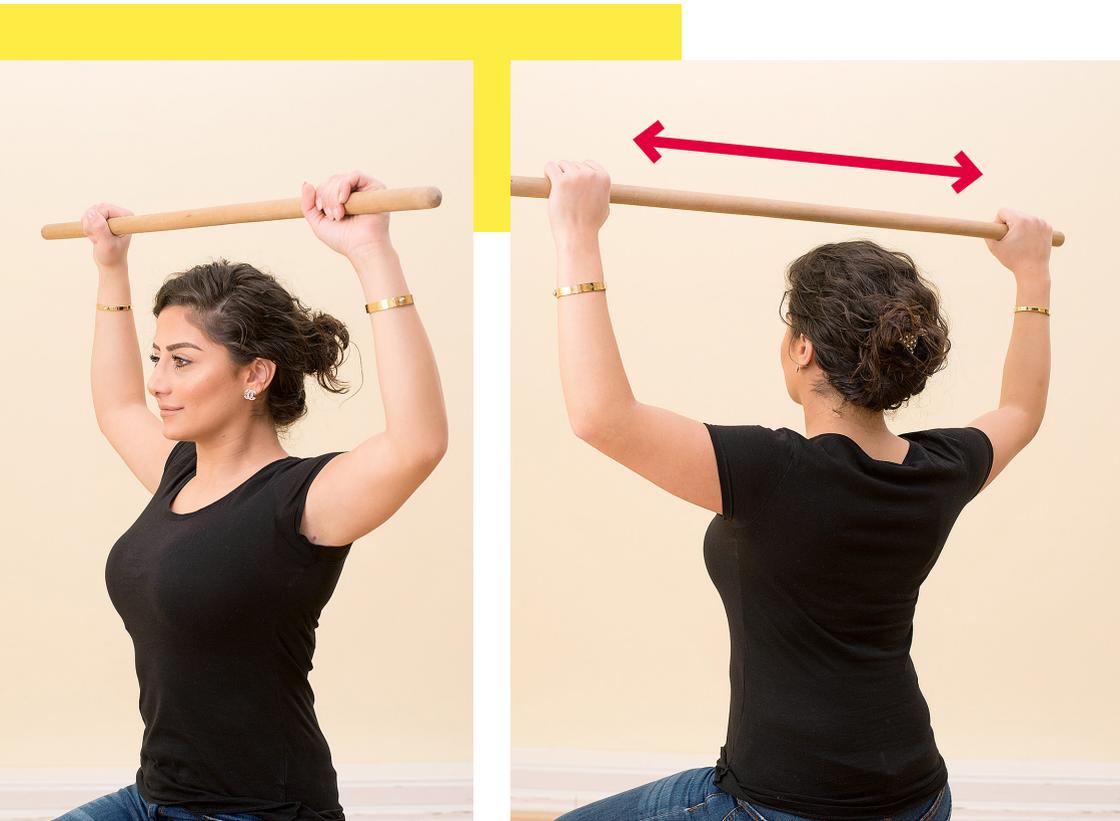
4. Isometrische Spannungsübung

Ziel:

Kräftigung der Schultermuskulatur

Übung:

- Sitzen Sie aufrecht auf einem Hocker.
- Sie halten einen Stab in U-Halte über den Kopf.
- Stellen Sie sich vor, Sie ziehen den Stab auseinander, es entsteht keine Bewegung.
- Halten Sie die Spannung zirka 20 Sekunden.



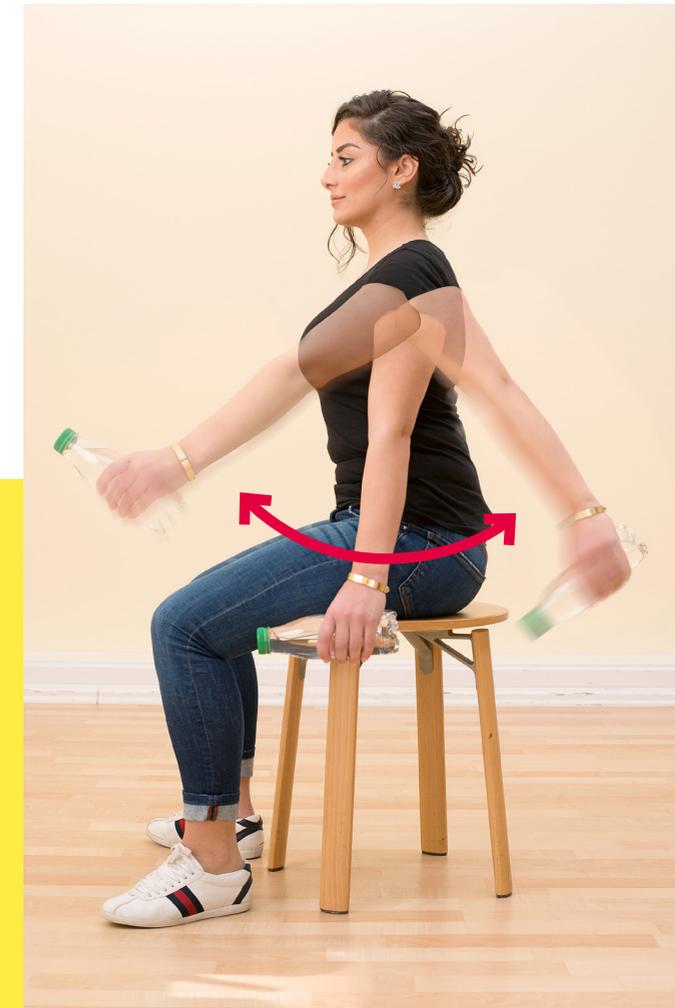
5. Pendeln

Ziel:

Erhaltung der Beweglichkeit im Schultergelenk

Übung:

- Aufrechter Sitz, Stand oder in Vorbeugung.
- Sie nehmen ein leichtes Gewicht, z.B. eine mit Wasser gefüllte Flasche, in die Hand der betroffenen Seite.
- Leichtes Vor- und Zurückschwingen des gestreckten Armes.





6. Wand hoch krabbeln

Ziel:

- Erhaltung der Beweglichkeit im Schultergelenk

Übung:

- Aufrechter Stand vor einer Wand, erst von vorne, dann seitlich.
- Krabbeln Sie mit dem Finger die Wand nach oben oder kreisen Sie mit dem Finger über die Wand.
- Bei liegender Drainage bis 90 Grad abspreizen, ohne Drainage gehen Sie bis zur Schmerzgrenze.

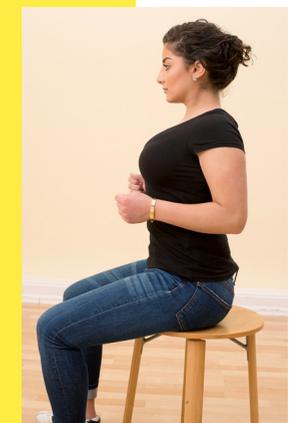
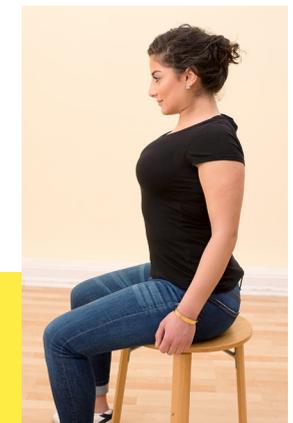
7. Schulterübungen

Ziel:

- Förderung der Beweglichkeit des Schultergürtels

Übung:

- Ziehen Sie Ihre Schultern langsam auf und ab.
- Lassen Sie Ihre Schultern langsam nach hinten kreisen.
- Ziehen Sie Ihre Schultern langsam nach hinten, richten Sie dabei Ihren Ellenbogen nach unten.
- Führen Sie diese Übung im Sitzen aus.



8. Stab hochklettern

Ziel:

- Förderung der Beweglichkeit des Schultergelenkes

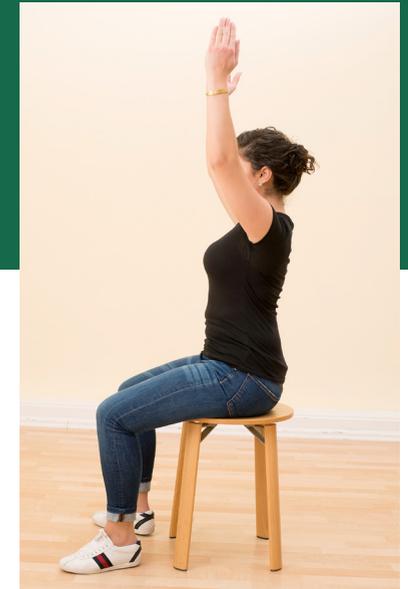
Übung:

- Klettern Sie mit Händen abwechselnd den Stab hinauf.
- Steigern Sie das Tempo Ihrer Bewegung, sofern Sie schmerzfrei sind.
- Führen Sie diese Übung im Sitzen aus.



Postoperative Phase

—
Ab dritter Woche



Übung 1

Ziel:

Volles Bewegungsausmaß zurückerlangen

Übung:

- Richten Sie sich im Sitzen auf. Legen Sie Ihre Hände auf Ihre Knie.
- Strecken Sie langsam Ihre Arme nach oben aus.
- Atmen Sie ein, wenn Ihre Arme nach oben gehen. Atmen Sie aus, wenn Sie Ihre Arme nach unten nehmen.
- Sie können diese Übung auch im Stehen ausführen und dabei Ihren Rumpf neigen.

Übung 2

Ziel:

Volles Bewegungsausmaß zurückerlangen

Übung:

- Führen Sie die Übung sitzend aus. Lassen Sie Ihre Arme locker hängen.
- Bewegen Sie Ihre Arme langsam seitlich bis zu Ihrem Kopf zusammen.
- Atmen Sie bei der Aufwärtsbewegung ein, atmen Sie beim Zurückführen der Arme aus.



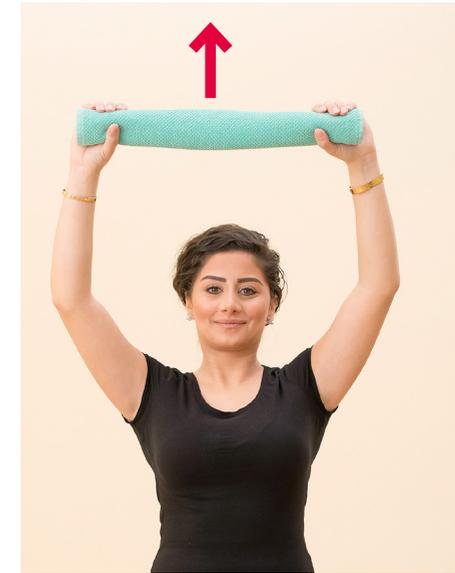
Übung 3

Ziel:

Volles Bewegungsausmaß zurückerlangen

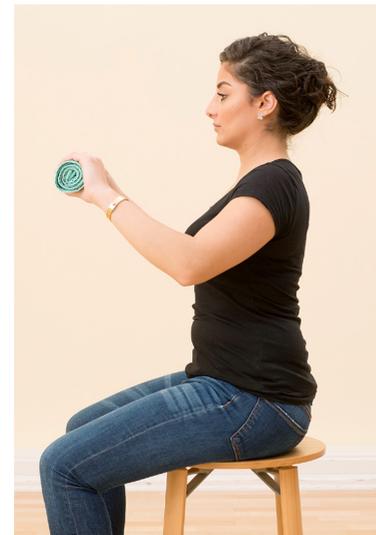
Übung a:

- Sitzen Sie aufrecht auf einem Stuhl. Nutzen Sie beispielsweise ein Handtuch als Hilfsmittel.
- Öffnen Sie die Arme und halten Sie das Handtuch gespannt vor Ihrer Brust.
- Führen Sie das gespannte Handtuch von Ihrer Brust langsam über Ihren Kopf. Achten Sie dabei auf Ihre Atmung.



Übung b:

- Halten Sie das gespannte Handtuch vor Ihrer Brust.
- Bewegen Sie das Handtuch mit kleinen kreisenden Bewegungen langsam nach oben – als ob Sie mit Ihren Händen Radfahren.



Partnerübungen



Übung 1

Ziel:

Bewegungsverbesserung und Koordination

Übung a (Abb. links):

Stellen Sie sich einander gegenüber. Fassen Sie sich an den Händen und

- kreisen Sie wie eine Lokomotive,
- führen die Arme gleichzeitig nach außen,
- machen Sie regelmäßige Sägebewegungen.



Übung b:

- Sie können die Übung im Stehen oder Sitzen mit einer oder mehreren Personen durchführen.
- Halten Sie einen Stab, zum Beispiel einen Besenstiel, vor sich und
- klettern Sie abwechselnd mit Ihren Händen hinauf.
- Steigern Sie die Geschwindigkeit sofern Sie schmerzfrei sind.
- Sie können die Übung auch ohne Hilfsmittel ausführen und Ihre Daumen umklammern.

Übung 2

Ziel:

Bewegungsverbesserung und Koordination

Übung a:

- Sie stehen mit einer weiteren Person Rücken an Rücken. Halten Sie einen Ball in der Hand.
- Übergeben Sie den Ball über Ihren Kopf an die zweite Person. Die zweite Person übergibt Ihnen den Ball zurück durch Ihre Beine.

Übung b:

- Übergeben Sie den Ball seitlich, drehen Sie dabei Ihren Oberkörper.



Übung 3

Ziel:

Bewegungsverbesserung und Koordination

Übung a:

- Sie stehen mit einer weiteren Person Gesicht zu Gesicht, stehen Sie dabei mindestens zwei Meter auseinander. Spannen Sie zwischen sich zum Beispiel ein Handtuch oder ein Bettlaken.
- Bewegen Sie das gespannte Handtuch wellenförmig, sodass Ihre Arme ebenfalls wellenförmige Bewegungen annehmen.



Übung b:

- Legen Sie einen Ball auf das gespannte Handtuch. Balancieren Sie den Ball auf dem Handtuch von Seite zu Seite.
- Werfen Sie den Ball mit Hilfe des Handtuchs auf und ab.



Narbenmobilisation

Die Narbenbehandlung dauert ungefähr ein Jahr und beginnt nach der Wundheilung, wenn die Fäden gezogen wurden. Narbengewebe ist im Vergleich zu gesundem Gewebe deutlich fester und neigt dazu, sich zusammenzuziehen und so zu Bewegungseinschränkungen zu führen (z.B. im Bereich der Schulter). Dieser Gewebsveränderung kann aber mit regelmäßiger Behandlung vorgebeugt werden.

Ziel:

Förderung der Dehnbarkeit und Elastizität der Narbe

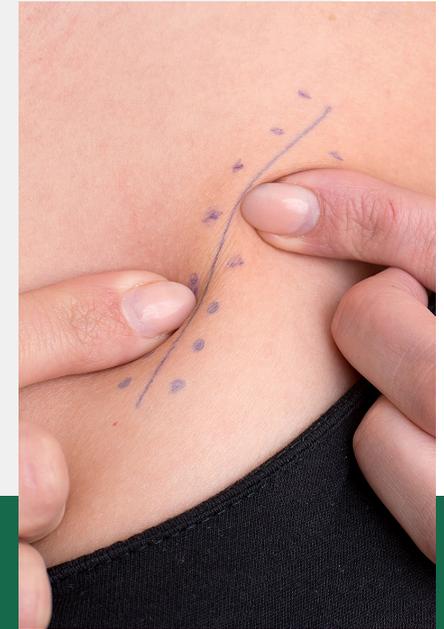
Massage:

- Sie legen die Fingerspitzen von einem oder zwei Fingern auf die Narbe.
- Die Finger bewegen sich mit kräftigem und gleichmäßigem Druck kreisförmig auf der Narbe in die Tiefe des Gewebes.
- Dabei kreisen Sie mehrmals hintereinander auf der gleichen Stelle, ehe Sie auf der Narbe ein Stück weiterwandern.



Dehnung:

- Sie schieben das Narbengewebe gleichzeitig mit einem Finger von rechts und von links gegeneinander.
- Damit dehnen Sie die Narbe S-förmig.



Wichtig!

Während einer Strahlentherapie sollte keine Narbenbehandlung durchgeführt werden. Die Pflege der Narbe mit Salben und Cremes beginnen Sie erst wieder vier Wochen nach der Strahlentherapie.





Hinweise nach einer Brustoperation

Wir geben Ihnen hier einige Hinweise, die Sie im Alltag beachten sollten, die aber nicht dazu führen dürfen, dass Sie Ihr ganzes Leben umstellen.

Bei manchen Tätigkeiten sollten Sie einfach ein wenig vorsichtig sein, da Verletzungs- oder Überanstrengungsgefahr besteht. Achten Sie selbst darauf, was Ihnen gut tut und was nicht.

Bei Fragen stehen wir Ihnen jederzeit zur Verfügung.

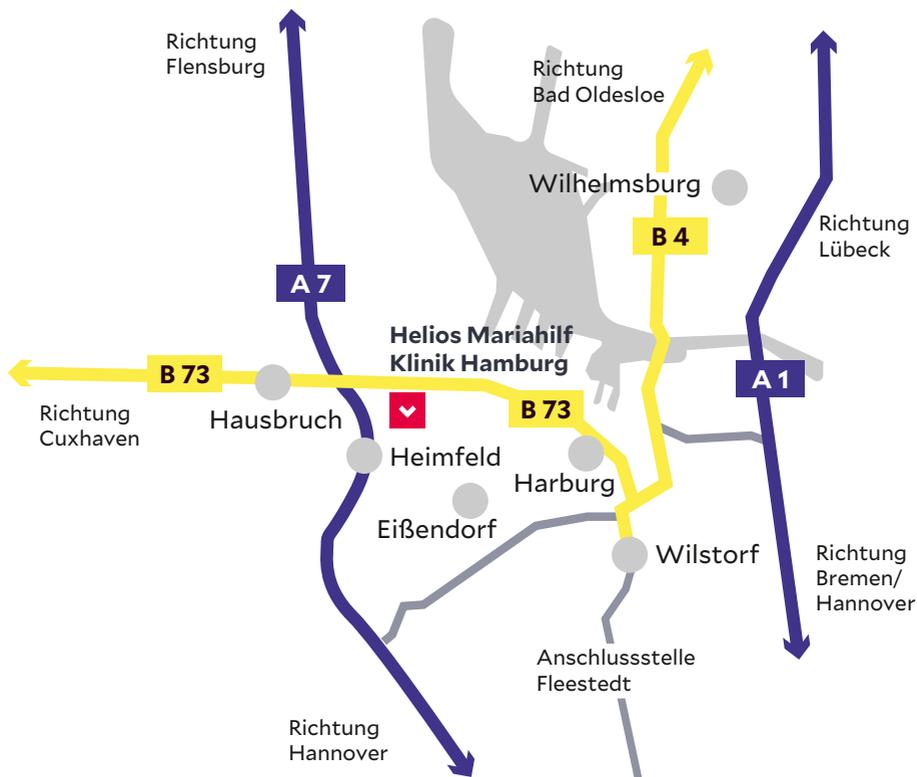
Bitte beachten Sie die folgenden Hinweise:

- Blutdruckmessung, Blutabnahmen, Injektionen, Akupunkturen etc. müssen immer am gesunden Arm erfolgen.
- Überanstrengen Sie sich nicht und vermeiden Sie schweres Tragen.
- Seien Sie vorsichtig mit Hitze und Kälte.
- Gehen Sie nicht in die Sauna, wenn Ihr Arm gestaut ist.
- Tragen Sie keine einschnürende Kleidung, wenn Sie zu einem Lymphödem neigen.
- Schützen Sie sich bei Gartenarbeit und beim Umgang mit Tieren vor Verletzungen.
- Ernähren Sie sich ausgewogen, nehmen Sie nicht zu viel Salz zu sich.
- Armbänder, Ringe und Armbanduhr sollten locker sitzen.
- Keine Massagen und Wärmeanwendungen an der betroffenen Extremität.
- Vermeiden von Verletzungen und Wundinfektionen.

Wichtig!

Bei Entzündungszeichen (Hitze, Schwellung, Schmerz und Rötung) suchen Sie bitte sofort Ihren Arzt oder Ihre Ärztin auf!





Helios Mariahilf Klinik Hamburg

Abteilung für Gynäkologie

Chefarzt: Dr. med. Giovanni Di Favero

Zertifiziertes Brustzentrum (DKG DGS)

Ärztlicher Leiter: Dr. med. Christoph Großmann

Zentrumskoordinatorinnen:

Dr. med. Anna Vogt, Dr. med. Annika Hohnheiser

Stader Straße 203c · 21075 Hamburg

T (040) 790 06-421 · F (040) 790 06-474

gynaekologie.mariahilf@helios-gesundheit.de

www.helios-gesundheit.de/mariahilf

IMPRESSUM

Verleger: Helios Mariahilf

Klinik Hamburg GmbH

Stader Straße 203 c

21075 Hamburg

Druck: Flyeralarm GmbH

Alfred-Nobel-Straße 18

97080 Würzburg