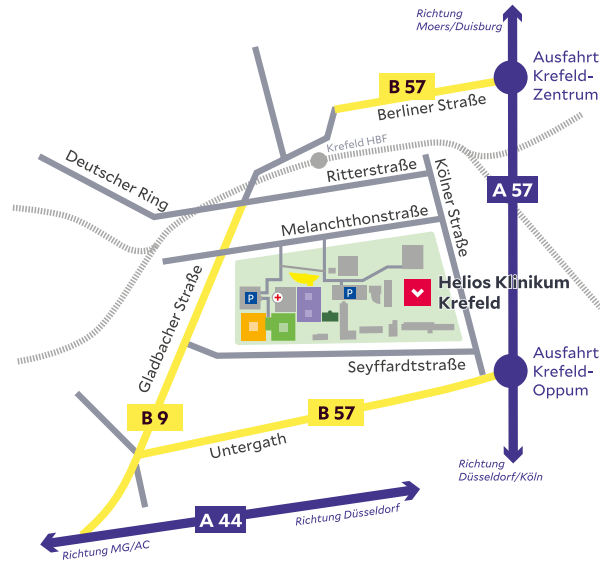


## Allgemeine Empfehlung

- 4 bis 6 Wochen nach der Operation können Sie wieder wie gewohnt Sport treiben.

## Nach der Operation können sich im Arm Lymphödeme bilden. Beachten Sie deshalb bitte folgende Hinweise:

- Schützen Sie sich vor Verletzungen an der Arbeitsstelle und im Haushalt – auch alltägliche Gegenstände können gefährlich werden.
- Vorsicht bei der Nagelpflege; schneiden Sie nicht die Nagelhaut ab.
- Tragen Sie bei der Gartenarbeit Handschuhe, um sich vor Stacheln, Dornen und spitzen oder scharfkantigen Geräten zu schützen.
- Insektenstiche, Krallenkratzer oder Hundebisse sollten Sie sofort desinfizieren und gegebenenfalls einen Arzt aufsuchen.
- Pflegen Sie die Haut Ihres Arms mit pH-neutralen Cremes.
- Bei neu aufgetretenen Rötungen am operierten Arm, suchen Sie bitte unverzüglich Ihren Arzt auf.



### Helios Klinikum Krefeld

Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe  
Prof. Dr. med. Michael Friedrich

Helios Klinikum Krefeld  
Lutherplatz 40 | 47805 Krefeld  
Sekretariat: Ulrike Zimmermann  
Telefon (02151) 32-2201  
brustzentrum.krefeld@helios-gesundheit.de

Physiotherapeutin Antje Reyer  
Sekretariat Brustzentrum:  
Telefon (02151) 32-2243  
antje.reyer@helios-kliniken.de

[www.helios-gesundheit.de/krefeld](http://www.helios-gesundheit.de/krefeld)

IMPRESSUM  
Verleger: Helios Klinikum Krefeld GmbH  
Lutherplatz 40 · 47805 Krefeld  
Druckerei: Flyeralarm GmbH  
Alfred-Nobel-Str. 18 · 97080 Würzburg

### Patienteninformation

## Bewegungsübungen nach Brustoperation mit Lymphknotenentfernung

Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe  
Helios Klinikum Krefeld



Für diese Übungen setzen Sie sich auf einen Hocker:

### ➤ Übung 1

- Heben und senken Sie langsam Ihre Schultern.
- Ziehen Sie Ihre Schultern nach hinten und entspannen Sie sie dann wieder.
- Lassen Sie Ihre Schultern rückwärts kreisen.
- Atmen Sie bei diesen Übungen langsam und konzentriert aus.

### ➤ Übung 2

- Ballen und strecken Sie Ihre Hände, als wollten Sie fest zugreifen, wobei Sie Ihre Arme zunächst langgestreckt herunterhängen lassen, dann zur Seite ausstrecken und schließlich in Schulterhöhe anwinkeln.
- Setzen Sie diese Übung fort, indem Sie die angewinkelten Ellbogen auf und ab bewegen.

### ➤ Übung 3

- Pressen Sie die Handballen vor der Brust gegeneinander. Umfassen Sie dann mit den Händen Ihre Handgelenke und ziehen Sie kräftig.

### ➤ Übung 4

- Beschreiben Sie mit einem Arm zur Seite hin einen Kreis.
- Legen Sie Ihre Hand dann in den Nacken.
- Führen Sie Ihren Arm mit einem seitlichen Bogen zurück in seine Ausgangsstellung.
- Wiederholen Sie diese Übung abwechselnd mit dem einen und dem anderen Arm.

Wiederholen Sie diese Übungen fünf bis zehn Mal.

Übung 1



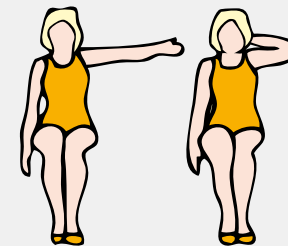
Übung 2



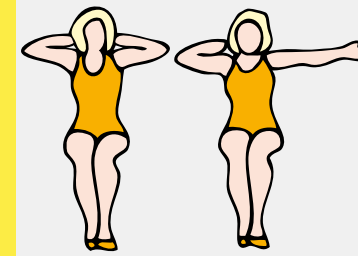
Übung 3



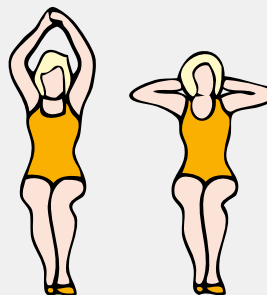
Übung 4



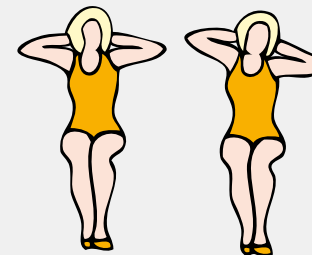
Übung 5



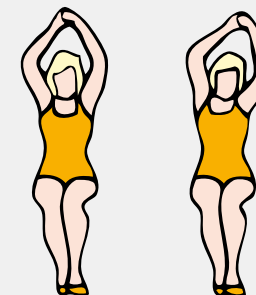
Übung 6



Übung 7



Übung 8



### ➤ Übung 5

- Legen Sie beide Hände in den Nacken und strecken Sie Ihre Arme abwechselnd zur Seite aus.
- Achten Sie auf eine aufrechte Körperhaltung und gleichmäßige Bewegungen.

### ➤ Übung 6

- Legen Sie Ihre Hände gefaltet in den Schoß.
- Heben Sie beide Arme langsam über den Kopf.
- Führen Sie die gefalteten Hände hinter den Kopf, bis sie im Nacken liegen.
- Beschreiben Sie die gleiche Bewegung in umgekehrter Richtung.

### ➤ Übung 7

- Falten Sie Ihre Hände im Nacken.
- Neigen Sie Ihren Rumpf jeweils zu einer Seite und atmen Sie dabei aus.
- Richten Sie sich beim Einatmen wieder auf.

### ➤ Übung 8

- Strecken Sie die gefalteten Hände nach oben über den Kopf und wiederholen Sie die Bewegung der vorherigen Übung.

Variieren Sie die beiden vorherigen Übungen, indem Sie Ihren Rumpf abwechselnd um seine Achse nach links und rechts drehen.