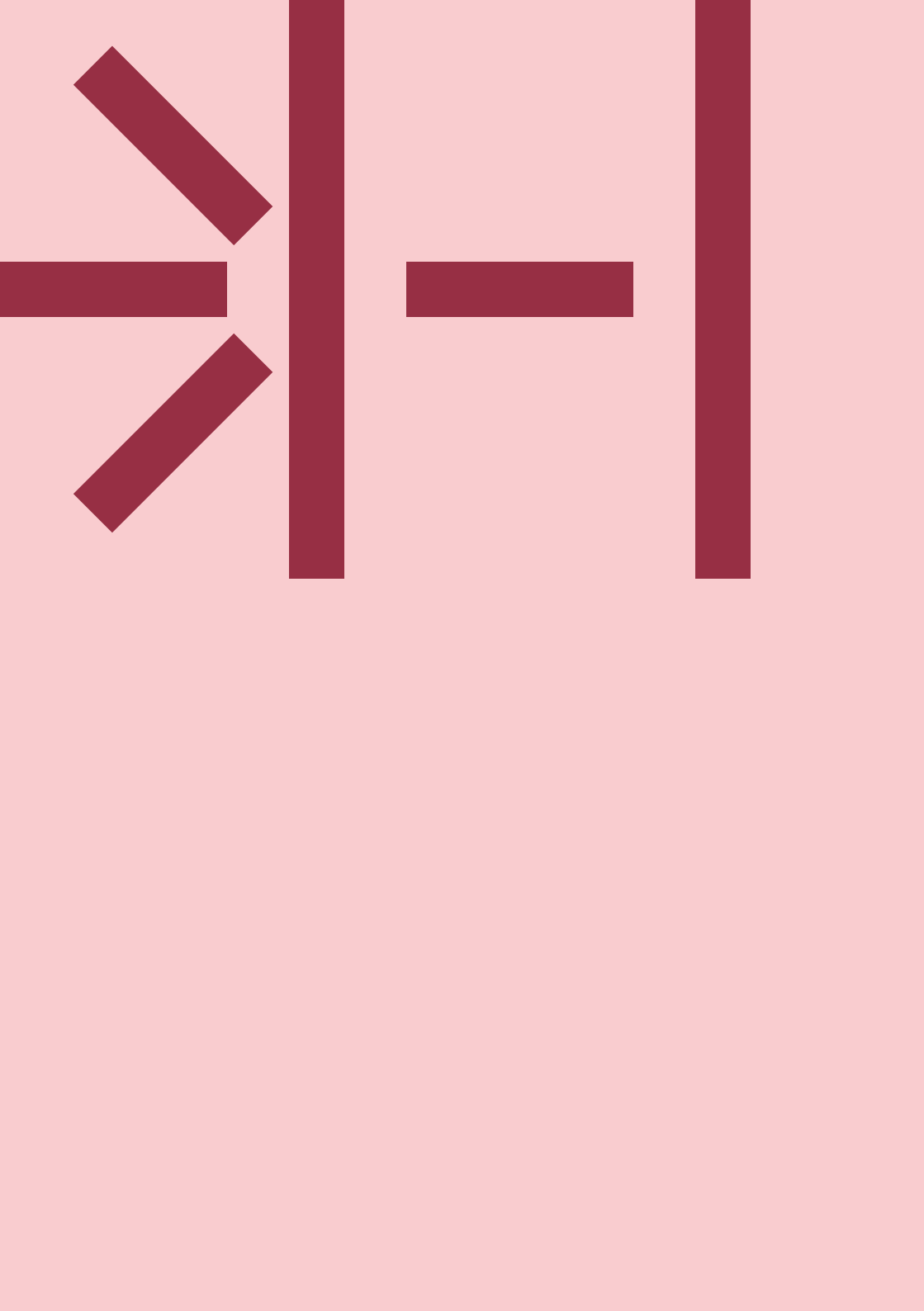


Physiotherapie

nach Brustoperation und
axillärer Lymphknotenentfernung





Hinweise für den Alltag

Beeinschränkungen

- ja:
 nein

Verhaltensempfehlungen

- Solange ein Redon (Drainage) liegt, den Arm maximal 90° anheben (Schulterhöhe)
- Hochlagerung Arm und Hand (siehe Seite «Lagerungsmöglichkeiten,- Positionierung»)
- Eine Bewegung über 90° (Schulterhöhe) sollte spätestens 10 Tage nach der Operation möglich sein (ausgenommen sind Komplikationen und spezifische Operationen wie z.B. Implantate, Expander)
- Tragen/Heben: maximal 5 kg für die ersten 4 Wochen (abhängig von der Operationsart)
- Tägliche Blutdruckmessungen sollten auf der nicht operierten Seite durchgeführt werden. Seltene Messungen schaden nicht.
- Enge Kleider/Schmuck an der operierten Seite vermeiden
- Falls innerhalb des ersten Jahres folgende Beschwerden neu auftreten:
 - Eine Schwellung oder Schweregefühl auf der operierten Seite (Arm und/oder Flanken)
 - Abdrücke von Uhren, Ringen oder Armbändern und ähnliches sichtbar werden, bzw. vermehrt auftreten
 - Schmerzen auf der operierten Seite

→ **Besprechen Sie dies mit Ihrem behandelnden Arzt**

- Wir empfehlen Ihnen, sich regelmässig körperlich zu betätigen

Entlastung und Unterstützung des lymphatisch-venösen Abflusses

Indem der Arm entspannt und die Hand nicht nach unten hängt, sondern etwas höher als der Ellbogen positioniert ist, unterstützen sie den Abfluss von Blut und Lymphflüssigkeit.

Das gilt für das Sitzen und Liegen, aber auch wenn sie länger stehen.

Position Rückenlage



Position Seitenlage



Übungen

Übungsablauf:

- Für alle Übungen gilt: 10 bis 15 Wiederholungen, zu 2 bis 3 Serien
- Führen Sie die Bewegungen langsam aus.
- Halten Sie während den Übungen die Luft nicht an, sondern atmen Sie entspannt weiter.
- Führen Sie die Übungen nur im schmerzfreien Bereich durch. Ein leichtes Ziehen darf spürbar sein.
- Verweilen Sie für 2 tiefe Atemzüge in der Endstellung der Übung.
- Sie können alle Übungen sowohl liegend, sitzend als auch im Stehen ausführen.

Ab dem 1. Tag nach der Operation durchführbar

Übung 1

Ziel: Aktivierung der Muskelpumpe und des Lymphsystems

Ausgangsstellung: Aufrechter Oberkörper, Arme sind angewinkelt

- a) Die Faust machen und die Finger strecken und spreizen
- b) Zusätzlich die Arme nach vorne bewegen
- c) Die Schultern zu den Ohren hochziehen

Variante: im Wechsel (rechts/links)

Ausgangsstellung

Endstellung Variante b)



Übung 2

Ziel: Aktivierung der Muskelpumpe und des Lymphsystems
Erhaltung der Beweglichkeit von Schultergelenk, Narbe und Muskulatur

Ausgangsstellung: Aufrechter Oberkörper, Hände liegen an den Schultern an

- a) Die Ellbogen seitlich hoch und runter bewegen
- b) Die Ellbogen seitlich kreisen
- c) Die Ellbogen vor dem Brustkorb zusammenführen

Ausgangsstellung

Endstellung Variante a) in rot und
Variante b) in grün



Zwei Wochen nach der Operation durchführbar

Achtung: Ärztliche Bewegungseinschränkungen und individuelle Schmerzgrenze beachten!

Übung 3

Ziel: Beweglichkeitsverbesserung des Schultergelenks

Ausgangsstellung: Aufrechter Oberkörper, der betroffene Arm wird unterstützend gehalten

- Die Arme über den Kopf bewegen
- Hände ineinander falten und gestreckt über den Kopf bewegen

Ausgangsstellung



Endstellung Variante a



Endstellung Variante b



Übung 4

Ziel: Erhaltung der Beweglichkeit von Rumpf und Wirbelsäule

Ausgangsstellung: Aufrechter Oberkörper, Arm auf Schulterhöhe anwinkeln

Ellbogen Richtung Bauchnabel führen, dabei den Oberkörper mitdrehen.
Zuerst eine Diagonale durchführen, danach die andere.

Ausgangsstellung



Endstellung



Übung 5

Ziel: Beweglichkeitsverbesserung des Schultergelenks
Verbesserung der Oberkörperhaltung

Ausgangsstellung: Das Handtuch hinter dem Rücken in Spannung bringen

- a) Nach rechts/links bewegen
- b) Nach oben/unten bewegen

Ausgangsstellung

Endstellung Variante a) in rot
und Variante b) in grün



Übung 6

Ziel: Beweglichkeitsverbesserung des Schultergelenks
Verbesserung der Oberkörperhaltung

Ausgangsstellung: Stand, Arm gestreckt diagonal vor dem Körper

Arm gestreckt vor dem Körper nach aussen und oben bewegen. Der Daumen zeigt dabei die Bewegungsrichtung an.

Ausgangsstellung



Endstellung



Übung 7

Ziel: Verbesserung der Stützaktivität

Ausgangsstellung: Hände auf Schulterhöhe an der Wand abstützen

- a) Alternierend mit einer Hand soweit wie möglich die Wand hoch- und runterfahren
- b) Liegestützen an der Wand durchführen

Ausgangsstellung



Endstellung Variante a)



Übung 8

Ziel: Beweglichkeitsverbesserung des Schultergelenks
Dehnung der Brustmuskulatur

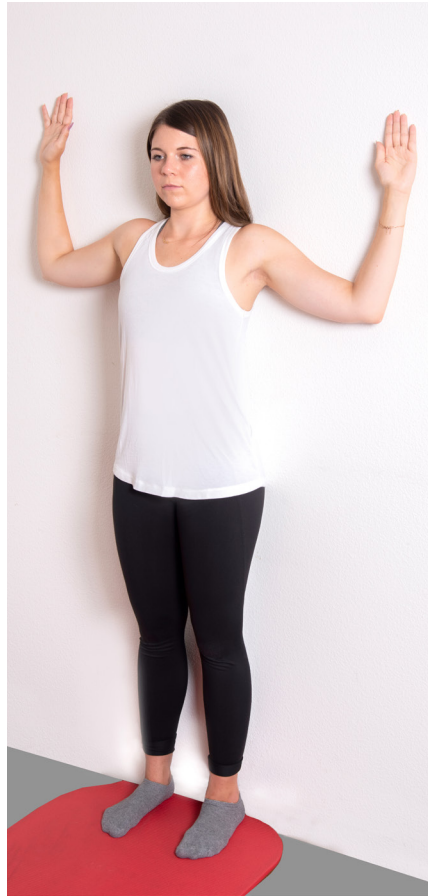
Ausgangsstellung: Mit dem Rücken zur Wand stehen. Angewinkelter Arm liegt an der Wand.

Unterarme vor dem Brustkorb zusammenführen und danach wieder zur Wand

Ausgangsstellung



Endstellung



Narbenpflege

Gelegentlich kann eine Narbe breit und wulstig werden oder sich zusammenziehen. Dies kann zu Schmerzen oder Bewegungseinschränkungen führen.

Durch Massage, Dehnung und Druck können Verwachsungen des Narbengewebes mit den darunter liegenden Schichten verhindert oder reduziert werden. Die Narbe soll weich und elastisch werden.

Eine Behandlung der Narbe kann begonnen werden, sobald die Wundränder vollständig geschlossen, bzw. die Fäden gezogen worden sind.

Dazu kann eine fetthaltige Salbe, bzw. Öl verwendet werden. Schützen sie die Narbe vor direkter Sonneneinstrahlung.

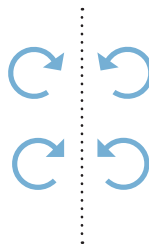
Ausführung: Führen Sie sanfte, kreisende Bewegungen mit Ihren Fingerkuppen aus. Massieren sie zuerst das umliegende Gewebe mit Narbensalbe, danach die Narbe selber.

1.



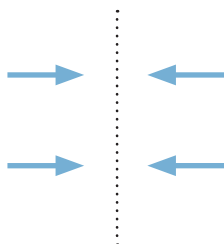
entlang der Narbe

2.



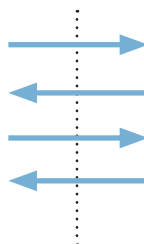
in kreisenden
Bewegungen
zur Narbe hin

3.



zur Narbe hin

4.



durch die Narbe durch

Therapien

Universitätsspital Basel
Spitalstrasse 21
4031 Basel
www.unispital-basel.ch