

# Tipps und Übungen

nach der Brustoperation



MARIEN  
KRANKENHAUS

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen helfen, die körperlichen Folgen Ihrer Brustoperation rasch zu überwinden. Um wieder die volle Beweglichkeit des Armes zu erreichen, empfehlen wir Ihnen das folgende Übungsprogramm.

Wenn Sie Fragen dazu haben, wenden Sie sich gerne an die Abteilung der Physiotherapie, Telefon: 040/2546-2231.

Wir wünschen Ihnen gute Besserung,

Ihr



MARIEN  
KRANKENHAUS

# Zur Kreislaufanregung

## Zur Kreislaufanregung

- Bewegen Sie Ihre Füße (und Beine) in Rückenlage kräftig hoch und runter.
- Sitzen Sie viel an der Bettkante.
- Spazieren Sie auf dem Flur.



Beziehen Sie den Arm der operierten Seite in Ihre alltäglichen Bewegungen ein.



# e Bewegung zu verbessern

## Übungen, um die Bewegung zu verbessern

# 1.

Ziehen Sie die Schultern im Wechsel zu den Ohren und lassen Sie sie wieder fallen.



...um die Bewegung zu verbessern

...um die

2.

Beschreiben Sie mit den Ellenbogen Kreise,  
vorwiegend nach hinten (rückwärts).



# e Bewegung zu verbessern



3.

Pressen Sie die Hände in Brusthöhe zusammen – dann wieder locker lassen.

...um die Bewegung zu verbessern

...um die

4.

Heben Sie die ausgestreckten Arme  
seitlich an.



# e Bewegung zu verbessern



# 5.

Heben und senken Sie die angewinkelten Arme.

...um die Bewegung zu verbessern

...um die

6.

Verschränken Sie die Hände im Nacken und  
neigen den Körper nach rechts und links.



# e Bewegung zu verbessern



# 7

Heben Sie den rechten Arm über den Kopf; der linke Arm erreicht zur gleichen Zeit das Kreuz; dann wird gewechselt. Zur Unterstützung ist diese Übung auch mit einem Handtuch, das zwischen den Händen gespannt wird, durchführbar.

# 8

Verschränken Sie beide Arme im Nacken und strecken Sie sie von dort aus in die Höhe.



# e Bewegung zu verbessern



9.

Falten Sie beide Hände hinter Ihrem Rücken und nehmen Sie bewusst die Schultern mit nach hinten.

# 10.

Erzielen Sie eine Dehnlagerung: die aufgestellten Beine geschlossen zur nicht operierten Seite kippen lassen. Die Ellenbogen sollten möglichst auf der Unterlage liegen (evtl. den betroffenen Arm zunächst mit Kissen unterlagern); fünf Atemzüge so liegen bleiben. Das Dehnungsgefühl sollte allmählich nachlassen.



# e Bewegung zu verbessern

Alle Übungen sollten zweimal täglich mit fünf bis zehn Wiederholungen durchgeführt werden.

Nehmen Sie sich dabei Zeit und führen Sie die Bewegungen langsam aus, atmen Sie bitte ruhig weiter. Vielleicht hilft Ihnen auch Musik dabei, sich leicht und rhythmisch zu bewegen.

Der anfängliche Dehnungsschmerz wird mit der Zeit nachlassen. Kontrollieren Sie Ihre aufrechte Körperhaltung vor dem Spiegel und haben Sie Geduld: Die Übungen werden Ihnen von Tag zu Tag leichter fallen.

## Um ein Armlymphödem zu vermeiden...

- Achten Sie während Ihres Klinikaufenthaltes auf eine konsequente Hochlagerung Ihres Armes.
- Führen Sie mit der Hand mehrmals täglich Pumpübungen aus (zügig im Wechsel Faust schließen und Hand öffnen).
- Bei einem Armlymphödem sind Maßnahmen der physikalischen Therapie, wie z. B. Kompressionsbehandlung und manuelle Lymphdrainage empfehlenswert.

Es ist möglich, dass sich narbige Stränge in der Achsel und in den Arm hinein fortlaufend bilden. Manchmal treten diese erst 2 bis 4 Wochen nach der Operation auf. Üben Sie trotzdem weiter; vermeiden Sie aber zerrende und schwungvolle Bewegungen.

Die Stränge werden elastisch und bilden sich allmählich zurück. Missempfindungen im Oberarmbereich können bis zu einem halben Jahr bestehen.

## Um Verklebungen und Verwachsungen im Narbenbereich zu vermeiden...

- Nach Abschluss der Wundheilung massieren Sie die Narbe mit leichten, kreisenden Bewegungen.
- Versorgen Sie die Narbe und die umgebende Haut mit einer fetthaltigen Creme.

Schon wenige Wochen nach der Operation ist normalerweise die uneingeschränkte Beweglichkeit des Armes wieder vorhanden. Eine dauerhafte Beeinträchtigung der Leistungsfähigkeit bei den üblichen Tätigkeiten und beim Sport sind nicht zu erwarten.

Nehmen Sie also den Alltag möglichst schnell wieder auf. Vermeiden Sie jedoch in der Anfangsphase eine Dauerbelastung der Arme und des Schultergürtels, z. B. schweres Tragen.

Teilen Sie sich auch zunächst die Hausarbeit ein und gönnen Sie sich Pausen, in denen Sie Ihren Arm entspannt hoch legen. Er wird Ihnen aber auch rechtzeitig signalisieren, wenn es zuviel war. Regelmäßiger Sport ist sehr günstig. Schwimmen – sobald erlaubt – ist besonders gut.

Beachten und befolgen Sie die oben aufgeführten Hinweise mindestens für ein halbes Jahr. Denn zuviel Ruhe und zuwenig Belastung können genauso schlecht sein, wie zuviel.

## Tipps...

# Tipps...

Bagatellverletzungen an der Hand bzw. des Armes (auf der operierten Seite) können zu Infektionen führen. Versuchen Sie deshalb, Verletzungen zu vermeiden (z. B. durch Tragen von Handschuhen bei der Gartenarbeit). Achten Sie darauf, ein Desinfektionsmittel zur Hand zu haben, falls es doch zu Verletzungen kommt. Am betroffenen Arm sollte nach Möglichkeit auch kein einengender Schmuck getragen werden.

Weisen Sie Ihren behandelnden Arzt bitte vor jeder Blutentnahme, Injektion oder Infusion sowie Messungen des Blutdrucks auf die Brustoperation hin. Auch wenn diese schon Jahre zurück liegt.

Der Arzt wird dann im Einzelfall entscheiden, ob die vorgesehene Maßnahme an dem betroffenen Arm oder doch besser auf der anderen Seite erfolgen soll.

Vermeiden Sie Wärmeanwendungen im Schulternackebereich wie z. B. Fango, Lichtbogen, kräftige Massagen und apparative Maßnahmen.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg beim Üben.

- Das Physiotherapeuten-Team -

# Marienkrankenhaus...

## Das Marienkrankenhaus...



M A R I E N  
K R A N K E N H A U S

Wir sind mit 555 Betten das größte konfessionelle Krankenhaus in Hamburg – ein modernes medizinisches Dienstleistungsunternehmen der Schwerpunktversorgung.

Respekt und Zuwendung in christlicher Tradition bestimmen den Umgang mit den Menschen in unserem Haus.

Wir sind Mitglied im



## Physiotherapie

Weiterführende Behandlungen im  
Ambulanten Therapiezentrum des  
Marienkrankenhauses.



MARIEN  
KRANKENHAUS

Kath. Marienkrankenhaus gGmbH  
Alfredstraße 9, 22087 Hamburg  
Telefon 040/2546-2227  
Fax 040/2546-2546  
E-mail [info@marienkrankenhaus.org](mailto:info@marienkrankenhaus.org)  
Internet [www.marienkrankenhaus.org](http://www.marienkrankenhaus.org)