

Physiotherapie nach Brustoperationen

Zentrum für Ergo- und Physiotherapie



Kantonsspital
St.Gallen

Gezielte Übungen zur Erhaltung und Verbesserung der Schultergelenksbeweglichkeit sowie praktische Tipps für den Alltag tragen zu Ihrer baldigen Genesung bei und können mögliche Komplikationen verhindern.

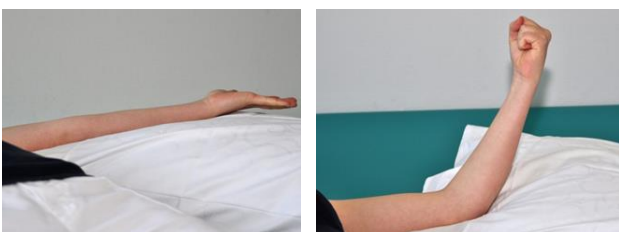
1. und 2. Woche nach der Operation

- Direkt nach der Operation sind alle schmerzfreien Bewegungen des Armes ohne Gewicht bis auf Schulterhöhe erlaubt.
- Lagern Sie den Arm im Liegen etwas erhöht, um den Rückfluss von Blut und Lympflüssigkeit zu unterstützen.
- Achten Sie im Sitzen auf eine aufrechte Haltung und einen entspannten Schultergürtel.
- Lassen Sie die Arme beim Gehen locker pendeln.

Führen Sie folgende Übungen 3-5 Mal täglich mit 20 Wiederholungen durch. Achten Sie dabei auf ein langsames Tempo.

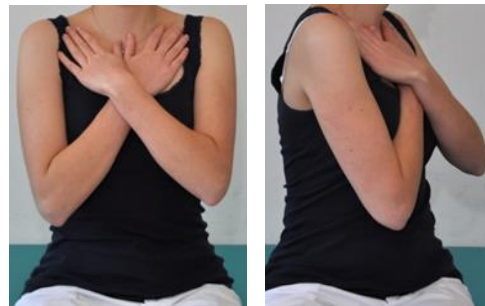
Verbesserung des Blut- und Lymphrückflusses:

1. Pumpübung: Faust öffnen und schliessen
2. Ellbogen beugen und strecken (evtl. in Kombination mit der Pumpübung)



Lockerung des Schultergürtels und der Wirbelsäule:

3. Schultern hoch- und runterziehen sowie kreisen
4. Rücken beugen und strecken sowie drehen



5. Kopf nach rechts und links neigen sowie abwechselungsweise zu jeder Seite drehen



Verbesserung der Schultergelenksbeweglichkeit

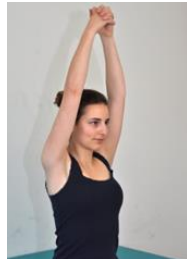
6. In der Rückenlage Arme mit verschränkten Händen in Richtung Decke schieben (Schultern dabei bewusst nach unten ziehen) bzw. im Sitz die Arme mit verschränkten Händen Richtung Nase und Stirn bewegen



Ab der 3. Woche nach der Operation

Sie sollen die Übung 1, 3, 4 und 5 weiterhin durchführen. Zusätzlich als Steigerung gibt es folgende Übungen:

7. In der Rückenlage und im Sitz die verschränkten Arme über den Kopf führen



8. Nackengriff in der Rückenlage oder im Sitz: Ellbogen zusammen und wieder auseinander bewegen



Bei Fragen melden Sie sich bei Ihrem Therapeuten oder Ihrer Therapeutin.

9. Im Stand Nackengriff und Schürzengriff im Wechsel



Allgemeine Empfehlungen

Moderate körperliche Aktivität (z.B. Walken, Velofahren, Schwimmen und angepasstes Kraftausdauertraining) ist erlaubt und beeinflusst den Krankheitsverlauf positiv. Physische und psychische Folgen einer Krebsbehandlung können verringert und die Lebensqualität verbessert werden.

Bei der Entfernung von mehreren Lymphknoten in der Achselhöhle besteht das Risiko einer Schwellung des Armes auf der betroffenen Seite. Deshalb ist es wichtig, im Alltag auf folgende Vorsichtsmaßnahmen zu achten:

- Vermeiden Sie bei handwerklichen Tätigkeiten in Küche, Haushalt und Garten Hautverletzungen am betroffenen Arm. Verwenden Sie gegebenenfalls Gummihandschuhe. Desinfizieren Sie bei Hautverletzungen (auch bei Bagatellverletzungen, z.B. Insektenstiche, Tierkratzer) die Wunde. Sollte es dennoch zu einer bakteriellen Infektion mit Rötung, Fieber und Schüttelfrost kommen, suchen Sie bitte sofort den Arzt auf.
- Achten Sie auf bequeme und nicht einschneidende Unterwäsche (bevorzugt breite BH-Träger). Armbanduhren und Schmuck sollten locker sitzen. Die Lymphflüssigkeit muss frei zirkulieren können.
- Blutdruckmessungen und Blutentnahmen sollten nicht am Arm der betroffenen Seite durchgeführt werden.

Sollten Sie eine Schwellung des Armes der betroffenen Seite beobachten, dann ist mit ärztlicher Verordnung die Durchführung einer lymphologischen Physiotherapie mit manueller Lymphdrainage, Kompressionsversorgung und Bewegungstherapie indiziert.