

# Physiotherapie nach Brustoperation

Zentrum für Ergo- und Physiotherapie



Kantonsspital  
St.Gallen

## Liebe Patientin

**Um nach einer Brustoperation die Beweglichkeit des Schultergelenks zu erhalten und den Lymphabfluss zu gewährleisten, empfehlen wir Ihnen, sich bewusst zu bewegen. Nachfolgend finden Sie Informationen sowie Übungen, welche Sie bereits während Ihres Spitalaufenthaltes durchführen können.**

## Wichtige Hinweise

---

Sie dürfen Ihren Arm der operierten Seite bereits direkt nach der Operation frei in alle Richtungen bis zur Schmerzgrenze bewegen. Die Wunddrainage ist keine Kontraindikation für Bewegung.

Bei einer Implantation eines Expanders sollte der Arm für die ersten beiden Wochen direkt nach der Operation nur bis auf Schulterhöhe bewegt werden. Überkopfaktivitäten sind nicht erlaubt. Eine freie Bewegung der Schulter ist erst 2 Wochen nach der Operation möglich. Sport ist «in aller Regel» 6 Wochen nach der Operation wieder möglich.

Genügend Aktivität im Alltag ist nach Spitalaufenthalt wichtig. Beachten Sie ausserdem folgende Tipps:

- Spaziergänge sowie leichte Haushaltsarbeiten sind von Beginn weg möglich. Sportliche Tätigkeiten sollten erst nach Rücksprache mit den OperateurInnen wiederaufgenommen werden.
- Achten Sie beim Gehen auf eine aufrechte Haltung. Ihr Schultergürtel soll locker bleiben. Lassen Sie die Arme beim zügigen Gehen pendeln.
- Vermeiden Sie Hautverletzungen bei handwerklichen Tätigkeiten im Haushalt oder Garten (z.B. durch Tragen von Handschuhen). Desinfizieren Sie gegebenenfalls Schnittwunden. Sollte es dennoch zu einer Infektion mit Rötung, Fieber und Schüttelfrost kommen, suchen Sie bitte zeitnah Ihren Arzt auf.
- Achten Sie auf nicht einschneidende Unterwäsche. Armbanduhren und Schmuck am Arm der betroffenen Seite sollen locker sitzen. Die Lymphflüssigkeit muss frei zirkulieren können.
- Blutdruckmessen und Blutentnahmen am Arm der betroffenen Seite müssen vermieden werden.

**Wichtig:** Eine schmerzfreie und maximale Beweglichkeit der Schulter ist Voraussetzung für eine allfällig geplante Radiotherapie nach der Operation.

**Melden Sie sich bei Fragen bei  
Ihrem Behandlungsteam.**

Kantonsspital St.Gallen  
Zentrum für Ergo- und Physiotherapie  
Tel. +41 71 494 15 75  
[www.kssg.ch/zep](http://www.kssg.ch/zep)

## Übungsprogramm

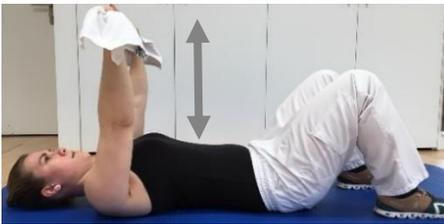
Die folgenden Übungen lassen sich einfach in Ihren Alltag integrieren. Wir empfehlen Ihnen, diese mehrmals täglich durchzuführen.

**Anzahl Wiederholungen:** .....

Wichtig: Die Übungen sollen schmerzfrei durchgeführt werden können! Passen Sie die Dosierung ansonsten entsprechend an.

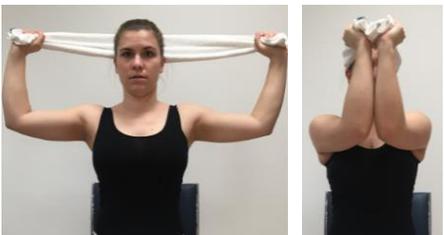
Angekreuzte Übungen (☒) können per sofort durchgeführt werden. Mit den restlichen können Sie 2 Wochen nach der Operation beginnen.

### Kleines Fenster



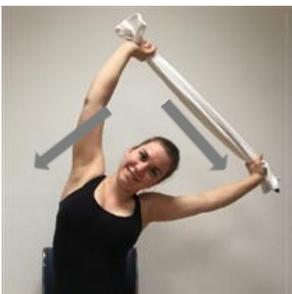
Arme zur Decke hochstrecken (bei sitzender Ausführung Hände auf Höhe Stirn führen)

### Arme auf und zu



Aufrechte Haltung beibehalten und Ellbogen vor dem Körper zusammenbringen

### Mobilisation Wirbelsäule



Oberkörper abwechselnd nach links / rechts neigen (als Steigerung einen leichten Zug auf das Tuch geben)

**Melden Sie sich bei Fragen bei Ihrem Behandlungsteam.**

### Schulter-/Nackbereich lockern



Ellbogen neben dem Körper in grossen Kreisen bewegen

### Mobilisation Wirbelsäule



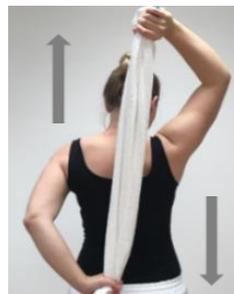
Oberkörper mit dem Kopf nach rechts / links drehen

### Grosses Fenster



Gespanntes Tuch bis über den Kopf führen

### Schürzen-/Nackengriff



«Frottieren» Sie sich den Rücken (Übung auf beiden Seiten durchführen)