



Übungsprogramm nach einer Brustoperation

Institut für Physikalische Medizin und Rehabilitation

Gesundheit
kommt von Herzen.



**Barmherzige
Schwestern**
Krankenhaus Ried

Vorwort



Sehr geehrte Patientin!

Sie haben sich in unserem Krankenhaus einer Brustoperation unterzogen.

Unsere Aufgabe ist es, Ihren Heilungsprozess optimal zu unterstützen, damit Sie so rasch wie möglich wieder gesund und fit in Ihren Alltag zurückkehren können. Unser Ziel ist es, Bewegungseinschränkungen der Schulter, Schwellung bzw. Schwellneigung, Schmerzen, verstärkte Müdigkeit sowie depressive Verstimmung zu vermeiden. Regelmäßige sportliche Aktivitäten, eine ausgewogene Ernährung sowie das Erreichen bzw. Erhalten eines idealen Körpergewichts unterstützen diese gemeinsamen Ziele und verbessern nachhaltig die Lebensqualität und steigern das Wohlbefinden. Nehmen Sie unseren Folder und unsere Anleitungen als positiven Impuls für den weiteren Verlauf Ihrer Genesung.

Im Namen unseres Teams wünsche ich Ihnen gute Besserung.

Prim. Dr. Christian Angleitner, MSc

Einleitung

Bei Ihnen wurde eine Operation an der Brust durchgeführt. Narben können ziehende Schmerzen bis in die Achselhöhle und festeres Gewebe in der Brust verursachen.

Wenn bei der Operation Lymphknoten entfernt wurden, können Taubheit an der Oberarm-Innenseite, Schwellungen der Hand und des Armes, ziehende Schmerzen im Bereich der Achselhöhle sowie Bewegungseinschränkungen der Schulter auftreten. Nach der Operation informiert Sie ein*e Physiotherapeut*in über das Übungsprogramm in den einzelnen Wundheilungsphasen zur Vorbeugung eventueller Schwellungen und Bewegungseinschränkungen.

Die Übungen während der Zeit im Krankenhaus

Nach der Operation ist es wichtig, so früh wie möglich mit den Bewegungsübungen in der jeweiligen Phase zu beginnen. Folgende Übungen helfen Ihnen, Schwellungen nach der Operation zu reduzieren und dadurch auch die Schmerzsituation zu verbessern.

Beachten Sie dabei

- ▶ Nehmen Sie sich bewusst Zeit.
- ▶ Führen Sie die Übungen im schmerzfreien Bereich durch.
- ▶ Üben Sie mehrmals täglich - dafür kürzer – zum Beispiel nach dem Frühstück, Mittag- und Abendessen.
- ▶ Atmen Sie vor jeder Übung ein und bei der Anstrengung bewusst aus – somit verhindern Sie ein „Anhalten“ der Atmung.
- ▶ Je nach individueller Belastbarkeit und Tagesverfassung bestimmen Sie die Wiederholungszahl der Übung.
Richtwert: 10–15 Wiederholungen mit 3 Serien
- ▶ Achten Sie auf eine gute Ausgangsposition.

Erste Bewegungsübungen

Folgende Übungen helfen Ihnen, Schwellungen und Schmerzen nach der Operation zu reduzieren.



Hochlagerung

Unterlagern Sie Ihren Arm mit einem Polster, sodass die Hand höher liegt, als die Schulter.



Muskelpumpe

Bei dieser Übung verwenden Sie die Muskeln als Pumpe. Die Durchblutung wird verbessert und der Lymphabfluss gefördert.

Ausgangsstellung: Seitenlage



1. Legen Sie den Arm der operierten Seite auf ein Polster und spreizen Sie die Finger.
2. Beugen Sie Ihren Ellbogen, während Sie gleichzeitig eine Faust machen.
3. Strecken Sie den Ellbogen langsam und öffnen Sie die Faust.



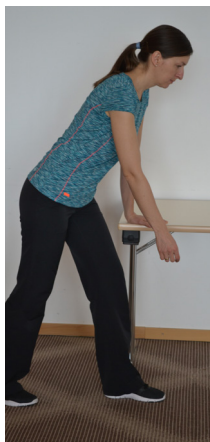
Ausstreichen

Ausgangsstellung: Rückenlage

1. Hochlagern
2. Streichbewegung vom Ellbogen über den Oberarm zur Schulter.
3. Streichbewegung von der Hand bis zur Schulter.

Dabei wichtig:

Beachten Sie, dass die Streichrichtung immer zur Schulter verläuft, nie weg von der Schulter!



Pendeln

Diese Übung hilft Ihnen, den Arm zu lockern und die Beweglichkeit zu verbessern.

Ausgangsstellung: Stand

Stehen Sie in Schrittstellung mit vorgebeugtem Oberkörper und pendeln Sie den betroffenen Arm locker neben dem Körper.



Schulter hochziehen

Diese Übung kann Ihnen helfen Ihre Verspannungen im Schulterbereich zu lindern.

Ausgangsstellung: Sitz/Stand

Stehen/Sitzen Sie aufrecht und ziehen Sie Ihre Schultern hoch. Nach kurzer Anspannung lassen Sie beide Schultern entspannt wieder sinken.



Wischen

Bei dieser Übung wird die Beweglichkeit Ihrer Schulter verbessert.

Ausgangsstellung: Sitz

1. Legen Sie sich ein Tuch unter Ihre Hand.
2. Wischen Sie mit der Hand nach vorne und zurück.

Weitere Übungen

Schnellstmöglich sollte wieder die volle Beweglichkeit der betroffenen Schulter erreicht werden. Sie sollen den Arm nach vorne und zur Seite bewegen und Ihren Alltag Schritt für Schritt wieder selbstständig durchführen können.

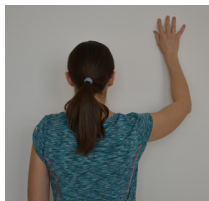


Arm heben

Diese Übung hilft die Bewegung in Ihren Schultern zu verbessern.

Ausgangsstellung: Sitz/Stand

1. Falten Sie Ihre Hände vor der Brust.
2. Heben Sie Ihre Arme langsam nach oben, bis Sie eine sanfte Dehnung spüren, aber keine Schmerzen.
3. 5–10 Sekunden halten und langsam in die Ausgangsposition zurückkehren.



Wand klettern

Versuchen Sie jeden Tag, ein bisschen höher an die Wand mit den Fingern hoch zu klettern.

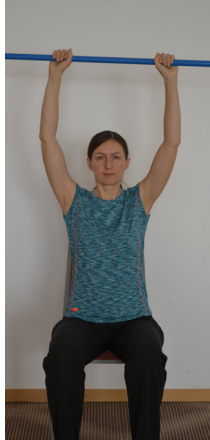
Ausgangsstellung: Stand

Position 1: vor der Wand

Position 2: seitlich an der Wand



Legen Sie die Hand des betroffenen Arms an die Wand und versuchen Sie mit den Fingern hochzuklettern und langsam wieder runter.



Stabübung

Ausgangsstellung: Sitz/Stand

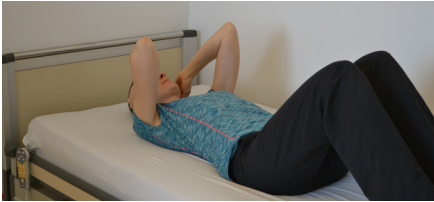
Position 1:

Stab nach oben und unten bewegen

1. Sitzen/Stehen Sie aufrecht und halten Sie einen Stab mit beiden Händen.
2. Bewegen Sie die Schulterblätter nach unten und Richtung Wirbelsäule und halten Sie diese Spannung.
3. Gleichzeitig bewegen Sie den Stab soweit wie möglich nach oben Richtung Decke.

Position 2:

Stab nach links und rechts bewegen



Brustkorb öffnen

Bei dieser Übung dehnen Sie den vorderen Brust- und Schulterbereich.

Variante 1:

Ausgangsstellung: Rückenlage



1. Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Beine auf.
2. Berühren Sie mit den Fingerspitzen die Ohren, die Ellbogen zeigen zur Decke.
3. Bewegen Sie die Ellbogen auseinander bis Sie ein leichtes Ziehen spüren und halten Sie die Position 5–10 Sekunden.
4. Anschließend kommen Sie wieder in die Ausgangsstellung zurück. Achten Sie bei der Übung darauf, besonders bewusst Ein- und Auszuatmen.



Variante 2:

Ausgangsstellung: Sitz/Stand

Weitere Übungen für die Zeit zu Hause

Wenn die Narbe gut verheilt ist, kann die Belastung gesteigert werden. Zu den bereits erlernten Übungen im Krankenhaus können Sie nun mit folgenden Übungen beginnen:

Diese Übungen verbessern Ihre Brustwirbelsäulenbeweglichkeit.



Drehung

Ausgangsstellung: Sitz

1. Sitzen Sie aufrecht, verschränken Sie die Arme, heben Sie Ellbogen an und bewegen Sie die Arme nach rechts und links.

Dabei wichtig:

der Kopf bleibt gerade. Machen Sie die Übung eventuell vor einem Spiegel.



Beugung/Streckung

Ausgangsstellung: Sitz



1. Rollen Sie sich Wirbel für Wirbel in die Beugung.
2. Anschließend richten Sie sich Wirbel für Wirbel auf und strecken die Arme nach oben.

Kräftigungsübungen mit dem Theraband

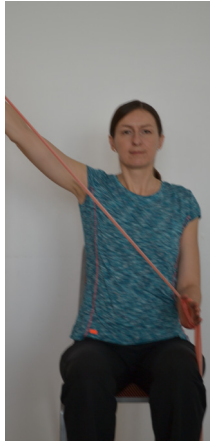


Übung 1

Ausgangsstellung: Stand in Schrittstellung

1. Befestigen Sie das Band an der Tür oder einem Haken.
2. Nehmen Sie das Band. Es sollte eine leichte Spannung haben und ziehen Sie es mit gestreckten Armen nach hinten.

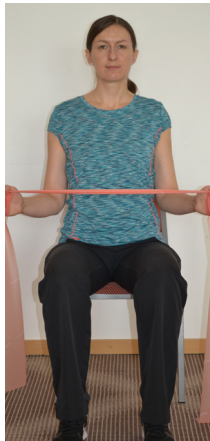
Weitere Übungen



Übung 2

Ausgangsstellung: Sitz

1. Sitzen Sie aufrecht. Drücken Sie die Schulterblätter nach unten und Richtung Wirbelsäule.
2. Das Band mit dem betroffenen Arm schräg nach oben ziehen.



Übung 3

Ausgangsstellung: Sitz

1. Sitzen Sie aufrecht, drücken Sie die Schulterblätter nach unten und Richtung Wirbelsäule.
2. Halten Sie das Theraband in schulterbreitem Abstand und ziehen Sie das Band auseinander – die Handgelenke stabil halten.

Dehnübungen

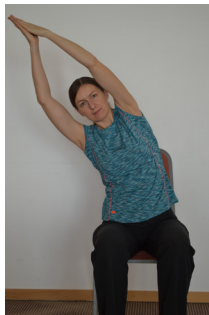
Ziel der Übung ist es, die Gewebebeweglichkeit zu verbessern.



Dehnung der Brustmuskulatur

Ausgangsstellung: Stand

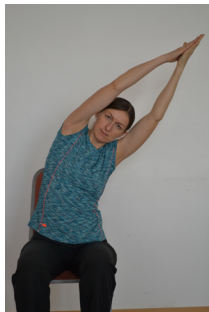
1. Stellen Sie sich seitlich zur Wand und legen Sie den betroffenen Arm an die Wand.
2. Drehen Sie den Oberkörper zur Gegenseite, bis Sie ein leichtes Ziehen (kein Schmerz) im Brustmuskelbereich spüren.
3. Atmen Sie ruhig ein und aus.
4. Halten Sie die Position ca. 20 Sekunden mit 3 Wiederholungen.



Seitliche Oberkörperdehnung

Sitzen Sie aufrecht, falten Sie die Hände und heben Sie die Arme über den Kopf.

Ausgangsstellung: Sitz



1. Neigen Sie den Oberkörper zur Seite, bis Sie ein Dehngefühl im Rippenbereich spüren. Atmen Sie ruhig ein und aus.
2. Halten Sie die Position 20 Sekunden – anschließend Seitenwechsel und pro Seite 3 Wiederholungen.

Narbenbehandlung

Mit einer Narbenbehandlung sollte erst begonnen werden, wenn die Narbe gut verheilt ist.

- ▶ Massieren Sie die Narbe mit kreisenden Bewegungen mit einer Narbensalbe (z.B. APM-Salbe oder eine ähnliche Salbe aus der Apotheke,...).
- ▶ Dehnen Sie die Narbe mit Daumen und Zeigefinger in Längsrichtung - nie in Querrichtung!
- ▶ Nehmen Sie die Narbe im Zangengriff, heben Sie das Gewebe leicht an und drehen es in alle Richtungen.

Bei Taubheit im Wundgebiet können Sie mit verschiedenen Reizen die Sensibilität verbessern.

- ▶ Abreiben mit verschiedenen Materialien (z.B. Waschlappen, verschiedene Bürsten, Igelball)
- ▶ Kalt-Warm-Duschen

Empfehlungen für den Alltag

In den ersten 6 Wochen nach der Operation ist leichte Hausarbeit möglich. Ruhen Sie sich zwischendurch aus und lassen Sie sich von Ihrem Wohlbefinden leiten.

Wenn ein Lymphödem aufgetreten ist, kann es durch Hochlagern, geeignete Gymnastik, Kompression und Lymphdrainage verbessert werden.

Ein Kompressionsstrumpf oder ein Kinesiotaping während der Übungen und der sportlichen Aktivitäten verstärkt den Effekt der Abschwellung.

Zu starke Kälte- und Hitzeeinwirkung, wie zum Beispiel Sonnenbäder, zu warmes Badewasser, heiße Packungen (Fango/Moor) und intensive Saunagänge, sollten vermieden werden. Abgesehen davon sind Saunabesuche erst 3 Monate nach der Operation empfehlenswert.

Tragen Sie keine schweren Taschen auf der betroffenen Seite und vermeiden Sie enge Kleidungsstücke. Verwenden Sie BH's mit breiten Trägern.

Bei Verletzungen am betroffenen Arm bitte sofort desinfizieren und auf eine gute Nagel- und Hautpflege achten.

Auf dem betroffenen Arm sollten, wenn möglich, keine Blutabnahme, Infusionstherapie und Akupunktur durchgeführt werden.

Eine Rehabilitation wird empfohlen, um die körperlichen und seelischen Belastungen verarbeiten zu können und zu einer besseren Lebensqualität und Leistungsfähigkeit zu gelangen.

Sport und Bewegung

Laut wissenschaftlichen Studien wirkt sich körperliche Betätigung günstig auf den Krankheitsverlauf und das allgemeine Wohlbefinden aus. Durch Bewegung können therapiebedingte Nebenwirkungen wie Müdigkeit, Übelkeit, Schmerzen, Lymphödeme, etc. positiv beeinflusst werden.



**Barmherzige
Schwestern**
Krankenhaus Ried

Folgende Empfehlungen gelten:

5-mal pro Woche mindestens 30 Minuten oder 3-mal pro Woche 50 Minuten
Ausdauertraining - wenn möglich, mit einem Pulsmessgerät. Achten Sie auf Ihre
individuelle Belastungsgrenze! Sprechen sollte nebenbei möglich sein.

Mindestens 2-mal pro Woche Gymnastik (Koordination, Kräftigung, Dehnungen)

Bewegung in den Alltag integrieren:

Treppe statt Lift, zu Fuß gehen statt mit dem Auto zu fahren, etc.

Geeignete Sportarten:

Schwimmen/Wassergymnastik, Rad fahren, Nordic-Walking, Skilanglauf, Tanzen,
moderate Step-Aerobic, Tai-Chi, Qi-Gong, Yoga, Krafttraining an Geräten.

Literaturtipps:

www.krebshilfe-ooe.at

Broschüre „Brustkrebs“

Broschüre „Bleiben Sie in Bewegung“

www.krebshilfe.de

Blauer Ratgeber „Bewegung und
Sport bei Krebs“ (Nr. 48)

Blauer Ratgeber „Brustkrebs“ (Nr. 2)

Institut für Physikalische Medizin und Rehabilitation

Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern

Ried Betriebsgesellschaft m.b.H.

Schlossberg 1 · 4910 Ried im Innkreis

T: +43 7752 602-0

office.ried@bhs.at · www.bhsried.at



Zur digitalen
Version des Folders

Ein Unternehmen des Ordensklinikum Innviertel im Eigentum
der Vinzenz Gruppe und der Franziskanerinnen von Vöcklabruck

Impressum: Kontakt: Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern Ried Betriebsges.m.b.H.

Schlossberg 1 · 4910 Ried i.L. · T: +43 7752-602-0 · office.ried@bhs.at · www.bhsried.at

Für Inhalt verantwortlich & Layout: BHS Ried | **Druck:** druck.at | **Erscheinung:** Dez. 2023

