

Liebe Patientin,

schonendere Operationen an der Brust haben in den vergangenen Jahren dazu geführt, dass Sie als Patientin immer seltener an einem Lymphödem leiden. Es bleibt trotzdem ein Risiko bestehen, insbesondere wenn das Operationsgebiet in der Achselhöhle liegt.

Häufig haben Patientinnen Angst, den betroffenen Arm zu bewegen. Dies kann dazu führen, dass sie eine Schonhaltung entwickeln, die wiederum zu Verspannungen und Haltungsproblemen führen kann.

Damit dies nicht eintritt, können Sie schon während des stationären Aufenthaltes erste physiotherapeutische Übungen durchführen und diese nach der Entlassung weiter ausbauen.

Mit dieser Anleitung möchten wir Ihnen Hilfestellung und Anregungen geben.

Wichtige Tipps nach der Brustoperation:

- Blutdruckmessung, Blutabnahmen, Injektionen, Akupunktur etc. sollen auf der nicht operierten Seite erfolgen.
- Seien Sie vorsichtig mit Hitze und Kälte (Solarium, Eistherapie, Wetter).
- Kleidung soll nicht einschnüren.
- Arm- und Handschmuck sollen locker sitzen.
- Auf Veränderungen an Ihrem betroffenen Arm achten (Schwellung, Wunden, Insektenstiche).
- Überanstrengung vermeiden.
- Sollte es zu einem Lymphödem kommen, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt (Verordnung für die Lymphdrainage).

Alles Gute

Ihr Team der Physikalischen Therapie im DIAKO

DIAKO Ev. Diakonie-Krankenhaus gemeinnützige GmbH
Gröpelinger Heerstraße 406 - 408
28239 Bremen



Zertifiziertes Brustzentrum

Telefon (04 21) 61 02-25 90

eMail brustzentrum@diako-bremen.de

Zentrum für Physikalische Therapie und Rehabilitation

Telefon (04 21) 61 02-18 50

Telefax (04 21) 61 02-18 59

eMail pt@diako-bremen.de

www.diako-bremen.de



DIAKO Ev. Diakonie-Krankenhaus gemeinnützige GmbH
Lehrkrankenhaus der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel

DIAKO

Patienteninformation



**Physiotherapie
für Patientinnen nach
Brustoperationen**

www.diako-bremen.de

Lagerung des Armes.

Ziel: Vorbeugung des Lymphödems.

Lagern Sie Ihren Arm auf einem Kissen, sodass die Hand höher liegt, als der Ellenbogen und die Schulter.



Pumpübungen zur Förderung des Lymphflusses.

- Arme nach oben strecken.
- Hände im Wechsel schließen und öffnen.



Bewegungen des Armes mit Unterstützung zur Verbesserung der Beweglichkeit des Armes.

Bewegen Sie die verschränkten Arme nach oben/hinten. Danach abwechselnd nach rechts und links. *Schmerzgrenze beachten.*



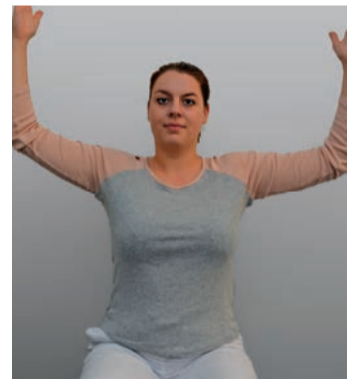
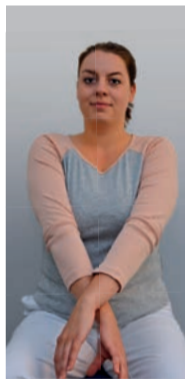
Hände gefaltet.

Der gesunde Arm unterstützt den betroffenen Arm in der Bewegung. *Schmerzgrenze beachten.*



Schulterbeweglichkeit.

- Kreuzen Sie die Arme vor dem Körper (Daumen nach unten).
- Öffnen Sie die Arme
- Führen Sie die Arme nach oben. (Auch mit Pumpübungen verbinden).

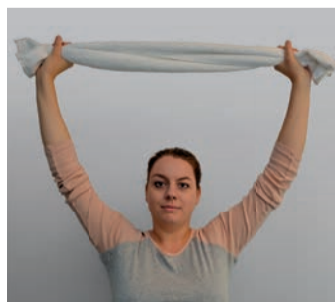


Kreisen Sie Ihre Ellenbogen vorwärts und rückwärts.



Übungen mit dem Handtuch:

- Das Handtuch in Richtung Decke und wieder zurück bewegen.
- Hände zur Decke gestreckt. Oberkörper nach rechts und links neigen.
- Das Handtuch hinter den Kopf führen.
- „Reiben“ Sie den Rücken mit dem Handtuch ab.



Achten Sie bei allen Übungen auf die Schmerzgrenze!