

8. Übung

(nicht für Bandscheibenpatientinnen geeignet!)

- ▶ Sie liegen auf dem Rücken, die Füße sind beckenbreit aufgestellt, die Arme sind waagrecht zur Seite oder in U-Halte abgelegt.
- ▶ Lassen Sie beide Knie langsam zur nicht betroffenen Seite sinken bis Sie eine deutliche Dehnung im Rumpf spüren. Schicken Sie den Atem in den gedehnten Bereich.
- ▶ Nach einigen Atemzügen richten Sie die Knie wieder auf.

9. Übung



- ▶ Sie liegen in Seitlage auf der nicht betroffenen Seite, die Knie sind angebeugt, der Kopf ruht auf dem unteren, gebeugten Arm.
- ▶ Strecken Sie nun den betroffenen Arm kopfwärts, während die Ferse des oben liegenden Beines nach unten schiebt, so dass die gesamte Körperseite gedehnt wird. Atmen Sie in die gedehnte Rumpfseite. Nach einigen Atemzügen lösen Sie die Dehnung wieder auf.

10. Übung

- ▶ Sie liegen in Rückenlage. Legen Sie beide Hände flächig und bequem seitlich an die Rumpfwand und beobachten Sie die Bewegung, die unter Ihren Händen stattfindet, ohne die Atmung willentlich zu verändern.
- ▶ Erst wenn Sie die Bewegung der Rippen zur Seite und zurück deutlich wahrgenommen haben, vergrößern Sie diese Bewegung 2-3 mal, indem Sie die Einatemluft zu Ihren Händen lenken.

Allgemeine Hinweise

Nach Rücksprache mit Ihrem Arzt können Sie Ausdauersportarten (Wandern, Radfahren, Nordic walking, Schwimmen usw.), die den Arm der betroffenen Seite nicht überlasten, (wieder)aufnehmen. Sie sollten jedoch direkte Sonneneinstrahlung vermeiden.

Wurden Achsellymphknoten entfernt, sollten Sie folgende Übungen, die einer Armschwellung vorbeugen bzw. eine leichte Schwellung entstauen können in Ihr tägliches Übungsprogramm einbauen.

- ▶ Heben Sie den Arm der betroffenen Seite langsam an und „pumpen“ Sie rhythmisch ca. 10 mal, indem Sie die Hand im Wechsel zur Faust ballen und weit spreizen.
- ▶ Streichen Sie den betroffenen Arm flächig aus. Beginnen Sie bei den Fingerspitzen, weiter über die Außenseite des Armes, hinter der Armkugel herum und enden Sie in der Schlüsselbeinrinne. Die Arminnenseite streichen Sie bei den Fingern beginnend bis zur Ellenbeuge aus, danach weiterhin der Außenseite des Armes hoch, endend in der Schlüsselbeinrinne; wie oben beschrieben.

Beachten Sie bitte auch die Hinweise aus dem **Merkblatt „Verhalten bei Armlymphödem“**.

Günstig sind Bewegungen des Armes im Wasser. (Für Bestrahlungspatientinnen nur nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt).

Für weitere Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung und wünschen Ihnen alles Gute!

Ihre Abteilung für Physiotherapie

Physiotherapie

Universitätsklinikum Würzburg
Josef-Schneider-Str. 4 · Haus C15 · Raum 1.512
97080 Würzburg
Telefon: 0931/ 201-25675
E-mail: fk_physiotherapie@ukw.de

www.ukw.de/frauenklinik



Übungsblatt nach Brustoperationen

Fremdgewebsaufbau nach
Brustentfernung / Expandereinlage /
Implantateinlage



bei ihnen wurde ein Expander oder ein Implantat im Brustbereich eingebracht. Folgende Übungen helfen Ihnen, Arm und Schulter beweglich zu halten und das Gewebe im operierten Bereich zu dehnen. Nach Ihrem stationären Aufenthalt sollten Sie, wenn nötig, die Physiotherapie ambulant weiterführen.

Nach Expander- und Implantateinlage

Um die Platzierung der Expandereinlage bzw. des Implantates nicht zu gefährden, sollte in den ersten 2 Wochen nach der Operation der Arm aktiv, wie passiv nicht über 90 Grad bewegt werden.

Ab der 3. Woche nach der Operation kann die freie Beweglichkeit des Armes unter Berücksichtigung der Schmerzgrenze unter physiotherapeutischer Anleitung in alle Richtungen erarbeitet werden. Die nachfolgenden Übungen werden sie dabei unterstützen.

Wichtig:

Tragen Sie bitte Ihren Kompressions-BH und den Stuttgarter Gürtel 2 Wochen Tag und Nacht, sowie nochmals 2 Wochen tagsüber (gerne auch länger) nach subpectoraler Expandereinlage bzw. Implantateinlage, auch während der physiotherapeutischen Übungen.

Nach Epi- bzw. präpectoraler Implantateinlage benötigen Sie keinen Stuttgarter Gürtel, der Kompressions-BH ist aber auch hier notwendig und sinnvoll und sollte auch 2 Wochen Tag und Nacht getragen werden, sowie nochmals 2 Wochen tagsüber (gerne auch länger).

Beginnen Sie frühestens 10 Wochen nach OP mit vorsichtigem Muskelaufbautraining (Training gegen Widerstand, Kraft- und Gerätetraining). Halten Sie dazu Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt. Wandern, Nordic Walking, Joggen können Sie bereits nach OP langsam steigend beginnen. Für Sie hilfreich empfundene Entspannungstechniken wie autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation nach Jakobson, Meditation, etc. können Sie auch gleich postoperativ ohne Einschränkungen weiterführen.

Sitzen Sie entspannt aufrecht, ohne sich anzulehnen. Die Füße stehen beckenbreit auseinander, die Unterschenkel senkrecht.

1. Übung

- ▶ Die Hände sind auf den Oberschenkeln abgelegt.
- ▶ Ziehen Sie beide Schultern hoch in Richtung Nase und beschreiben Sie mit den Schultern einen großen Kreis nach hinten.
- ▶ Führen Sie die Bewegung langsam und im größtmöglichen Bewegungsausmaß durch.
- ▶ Lassen Sie den Atem fließen.



2. Übung

- ▶ Umfassen Sie locker Ihre Ellbogen und heben die Arme während einer Einatmung an, soweit es ohne Schmerzen möglich ist.
- ▶ Mit einer Ausatmung lassen Sie die Arme wieder sinken.



3. Übung

- ▶ Verschränken Sie die Hände und strecken die Arme ganz durch.
- ▶ Heben Sie die Arme mit einer Einatmung zur Decke und achten darauf, dass die Ellbogen gestreckt und der Rücken aufrecht bleiben.
- ▶ Mit einer Ausatmung lassen Sie die Arme wieder sinken.



4. Übung

- ▶ Drehen Sie nun die verschränkten Hände um, so dass die Handflächen von Ihnen weg zeigen.
- ▶ Heben und senken Sie die gestreckten Arme wie in Übung 3.

5. Übung

- ▶ Legen Sie beide Hände locker auf den Kopf.
- ▶ Bewegen die Ellbogen auseinander und aufeinander zu.



6. Übung

- ▶ Setzen Sie sich mit dem Gesicht zum Tisch und legen Sie beide Hände schulterbreit auf die Tischplatte. Füße und Knie stehen weit auseinander.
- ▶ Lassen Sie nun die Hände gerade nach vorne gleiten, indem Sie sich mit geradem Rücken nach vorne beugen. Gehen Sie nur so weit, wie die Bewegung ohne Schmerzen möglich ist.
- ▶ In der Endstellung konzentrieren Sie sich einige Minuten lang darauf, die Arme entspannt abzulegen und den Brustkorb immer weiter in Richtung Boden sinken zu lassen. Eventuell kann die Stirn auf der Tischkante abgelegt werden.
- ▶ Dann richten sie sich mit geradem Rücken wieder auf. Die Hände gleiten dabei locker auf dem Tisch.



7. Übung

a) im Sitz oder Rückenlage

- ▶ Fassen Sie ein (Hand-)tuch vor dem Körper schulterbreit. Lassen Sie die Handrücken dabei zur Decke zeigen.
- ▶ Heben Sie das straff gespannte Tuch mit ganz gestreckten Ellbogen über den Kopf und lassen es wieder sinken.

b) im Sitz oder Rückenlage

- ▶ Fassen Sie das Tuch so, dass die Handrücken zum Boden zeigen, und heben es wie in 7a) beschrieben.
- ▶ Wiederholen Sie jede Übung zunächst 4-5 mal und steigern allmählich nach eigenem Ermessen.