



# Übungsblatt nach Brustoperationen

nach Brustoperation und bei  
Bestrahlung der Brust  
(jedoch nicht nach plastischen  
Operationen)



## Übungen im Sitzen

Sitzen Sie 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 mit den Schultern einen großen Kreis nach hinten.
- ▶ Führen Sie die Bewegung langsam und im größtmöglichen Bewegungsausmaß durch.
- ▶ Lassen Sie den Atem dabei 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

Falten Sie die Hände und strecken Sie die Arme mit einer Einatmung zur Decke.

- ▶ 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 gefalteten Hände um, so dass die Handflächen von Ihnen weg zeigen.

- ▶ Heben und senken Sie die gestreckten Arme wie in Übung 3.



### 5. Übung

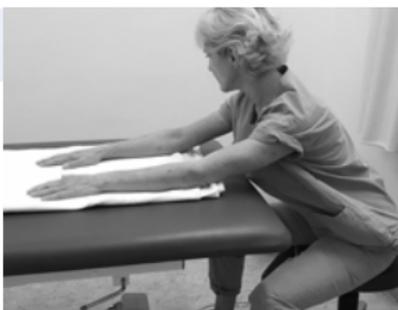
Legen Sie beide Hände locker auf den Kopf.

- ▶ Bewegen die Ellbogen auseinander und aufeinander zu.



## 6. Übung

Setzen Sie sich frontal vor einen Tisch und legen 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 neigen. Bleiben Sie bei der Bewegung immer im schmerzf freien Bereich.
- ▶ 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. Dabei 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.**

### 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.
- ▶ Atmen Sie in den gedehnten Bereich.
- ▶ Nach einigen Atemzügen richten Sie die Knie wieder auf.

### 9. Übung

Sie liegen in Rückenlage. Legen Sie beide Hände flächig und bequem seitlich an die Rumpfwand und beobachten 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.

### 10. 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 Rumpffseite. Nach einigen Atemzügen lösen Sie die Dehnung wieder auf.

## Weitere Hinweise

Sollten Sie einen Kompressions-BH verordnet bekommen haben, tragen Sie diesen konsequent zwei Wochen Tag und Nacht, sowie nochmals zwei Wochen tagsüber (gerne auch länger). Zur manuellen Lymphdrainage darf der BH abgenommen werden.

Wurden Achsellymphknoten entfernt, sollten Sie auch vorbeugend die Hinweise aus dem Merkblatt „Verhalten bei Armlymphödem“ soweit wie möglich beachten und Überlastungen vermeiden.

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

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

### Übungen, um Armschwellungen vorzubeugen

Folgende Übungen, die einer Armschwellung vorbeugen bzw. eine leichte Schwellung entstauen können, sollten Sie 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 Schlüsselbeingrube. Die Arminnenseite streichen Sie bei den Fingern beginnend bis zur Ellenbeuge aus, danach weiter an der Außenseite des Armes hoch, endend in der Schlüsselbeingrube; wie oben beschrieben.

Sollten nach einiger Zeit wieder Bewegungseinschränkungen oder Schmerzen im Schultergelenk bzw. Schwellungen im Arm auftreten, wenden Sie sich bitte an Ihren behandelnden Arzt und lassen Sie sich ggf. Physiotherapie bzw. Lymphdrainage verordnen.

Für weitere Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.  
Tel. 0931 201-25675

**Wir wünschen Ihnen alles Gute!**  
**Ihre Abteilung für Physiotherapie**



**Besprechen Sie bitte mit Ihrem behandelnden Arzt ab wann Sie Ihrem gewohnten Alltag (Heben, Bücken, Tragen, sportlichen Betätigung usw.) wieder nachkommen können.**

# Anreise



Weitere Informationen zur Anreise und zu Parkmöglichkeiten im Internet:  
[www.ukw.de/anreise](http://www.ukw.de/anreise)

## Physiotherapie

Universitätsklinikum Würzburg  
Josef-Schneider-Str. 4 · Haus C15 · Raum 1.512  
97080 Würzburg  
Telefon: 0931/ 201-25675  
E-Mail: [fk\\_physiotherapie@ukw.de](mailto:fk_physiotherapie@ukw.de)  
[www.ukw.de/frauenklinik](http://www.ukw.de/frauenklinik)