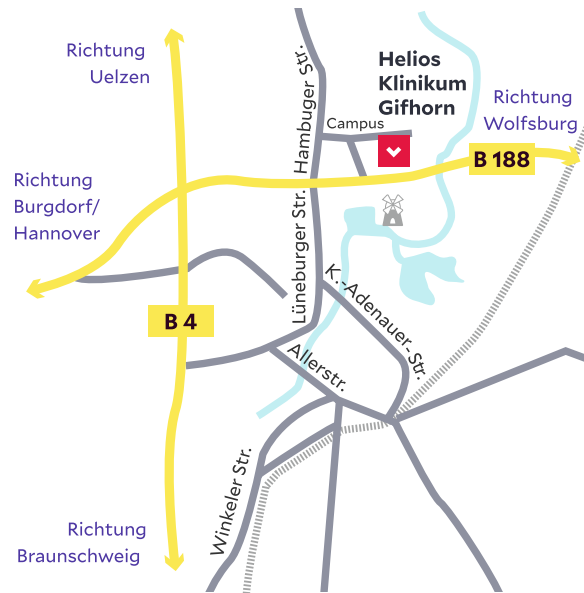
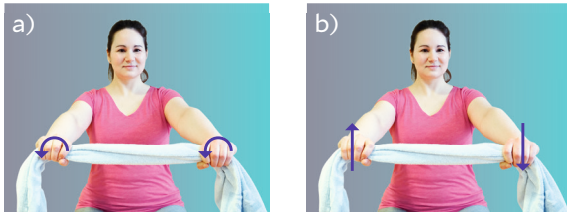


Übung 4:

- Kreisen des Handtuches
- „Lenkrad“-Drehbewegungen durch gegensätzliches Auf- und Abbewegen der Arme.



Übung 5:

Lockeres Pendeln der Arme in Schrittstellung.



Helios Klinikum Gifhorn

Physikalische Therapie
Campus 6, 38518 Gifhorn
T (05371) 87-0

www.helios-gesundheit.de/gifhorn

IMPRESSUM
Verleger: Helios Klinikum Gifhorn GmbH
Campus 6, 38518 Gifhorn
Satz & Druck: www.typtime.de, 31139 Hildesheim

Patienteninformation nach Brustoperation

Helios Klinikum Gifhorn

Liebe:r Patient:in,

nach Ihrer Brust-Operation möchten wir Ihnen den Alltag in die Mobilität erleichtern.

Hierzu finden Sie nachfolgend einige Übungen mit dem Ziel zur

- Lymphödemprophylaxe / Förderung des venösen Rückflusses
- Schmerzlinderung
- Verbesserung der Mobilität in Arm und Schultergürtel
- Vermeidung von Asymmetrien und Schulterverspannungen.

Hierbei gilt:

- Am 1. bis 5. Tag nach der Operation Bewegungen bis 90 Grad durchführen. Ab dem 6. Tag sind langsame Steigerungen im schmerzarmen Bereich möglich.
- Achten Sie auf eine aufrechte Körperhaltung und regelmäßige Atmung.

Lymphödem- und Thromboseprophylaxe

Hochlagerung des Arms, Hand auf und zu bewegen.

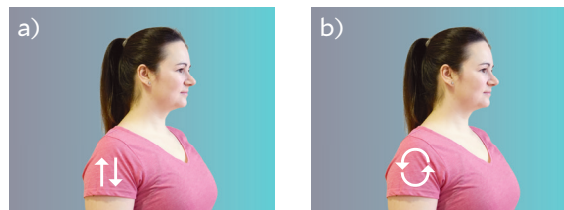
 1 Minute pumpen, 2 Minuten Pause



Schmerzlinderung durch Lockerung der Schulter-Nackelmuskulatur


- Heben und Senken der Schulter
- Kreisen der Schulter

 10 - 20 Wiederholungen



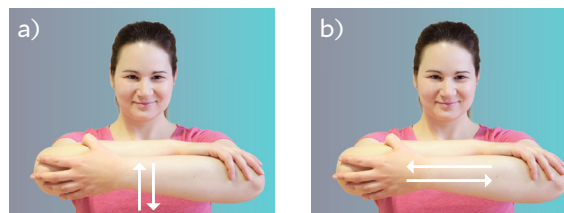
Beweglichkeitsschulung und Schmerzreduktion des Schultergürtels

Verbindung mit Atmung zur Unterstützung des Lymphabflusses

 Folgende Übungen alle 10 - 20 Mal wiederholen.

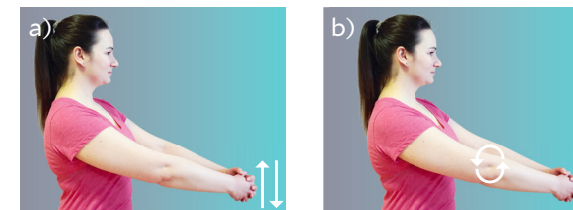
Übung 1:

- Umfassen der Ellenbogen mit den Händen. Der Arm der operierten Seite liegt oben. Auf- und Abbewegungen der Arme bis maximal 90 Grad im Schultergürtel. Übung a) noch einmal mit Bauchatmung wiederholen. Heben der Arme (der Bauch wird rund) und Ausatmung beim Senken (Bauch wird flach).
- Ellenbogen nach links und rechts bewegen.



Übung 2:

- Auf- und Abbewegung mit gestreckten Armen
- Kreisende Bewegungen der Hände nach vorne



Übung 3:

Beine leicht gestreckt auf den Boden stellen. Die Hände liegen auf den Oberschenkeln. Schieben Sie beide Hände an den Beinen entlang in Richtung der Füße und bewegen sie anschließend wieder zurück.

