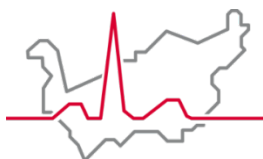


# Heimprogramm nach Brustoperationen

## PATIENTENINFORMATIONEN



Spitalzentrum Oberwallis  
Abteilung Physiotherapie



Hôpital du Valais  
Spital Wallis

[www.hopitalvs.ch](http://www.hopitalvs.ch) | [www.spitalvs.ch](http://www.spitalvs.ch)

## ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Die Schulterbeweglichkeit soll nach der Operation erhalten bleiben und gleichzeitig werden die Heilung der Lymphgefäße und des Narbengewebes ermöglicht.

Denken Sie daran, den Arm bei Ihren täglichen Verrichtungen so selbstverständlich wie möglich miteinzubeziehen aber dabei immer die Schmerzgrenze zu akzeptieren.

Vermeiden Sie in der ersten Zeit nach der Operation abspreizende Bewegungen mit Gewicht.

Vermeiden Sie zudem anstrengende Sportarten bis vier Wochen nach der Operation, gut möglich sind jedoch Spazieren, Sitzvelo oder Walken (jedoch mit begrenztem Armeinsatz). Sportarten mit grossen Armbewegungen sind nach 12 Wochen wieder möglich.

Beim Autofahren gibt es keine Einschränkungen.

Falls eine Bestrahlung der Brustregion nötig ist, sollten sie ihre Hand bis über den Kopf legen können. Wenn Sie vor dem Bestrahlungstermin eine eingeschränkte Schulterbeweglichkeit und oder schmerzhafte Schulter aufweisen sollten, melden Sie sich mit einer ärztlichen Verordnung bei der Physiotherapie.

## **Ersten 2 Wochen nach der Operation:**

- Ellenbogen nicht höher bewegen als die Schulter
- Arm beim Stützen und Tragen schonen
- üben Sie 2 x täglich, jeweils 10 Wiederholungen
- **Schmerzgrenze respektieren!**

## **LAGERUNG**

**Ziele: Unterstützung des Lymphabflusses / Vorbeugung gegen Lymphstau**

### **Rückenlage**

Der Arm der operierten Seite wird gestreckt auf einem Kissen hochgelagert, sodass das Handgelenk höher liegt als der Ellenbogen und der Ellenbogen höher als die Schulter.



# ÜBUNG 1

**Ziel: Förderung des Lymphabflusses**

## **Rückenlage**

Die Hände öffnen und schliessen und dabei die Arme bis zur Senkrechten anheben.

Wiederholungen: \_\_\_\_\_ x



## **Sitz**

Die Hände öffnen und schliessen und dabei die Arme bis zur Waagerechten anheben.

Wiederholungen: \_\_\_\_\_ x



## ÜBUNG 2

**Ziele: Verbesserung der Beweglichkeit / Dehnung der Brustmuskulatur**

### **Rückenlage**

Die Hände liegen auf dem jeweils anderen Ellbogen, die Hand der operierten Seite liegt oben.

Bewegen sie die Arme nach oben bis zur Schmerzgrenze

Wiederholungen: \_\_\_\_\_ x



### **Sitz**

Die Hände liegen auf dem jeweils anderen Ellbogen, die Hand der operierten Seite liegt oben.

Bewegen Sie die Arme nach oben bis zur Schmerzgrenze

Wiederholungen: \_\_\_\_\_ x



## ÜBUNG 3

**Ziel: Verbesserung der Schulterbeweglichkeit**

**Sitz**

Legen Sie die Hände auf den Tisch.

Bewegen Sie die Hände nach vorne und zurück oder kreisen Sie.

Wiederholungen: \_\_\_\_\_ x



## ÜBUNG 4

**Ziel: Verbesserung der Schulterbeweglichkeit**

**Sitz**

Legen Sie die Hände auf die Schultern.  
kreisen Sie Ihre Ellenbogen 10x rückwärts.



### Ab der 3. Woche:

- Sie dürfen den Ellenbogen jetzt höher bewegen als die Schulter
- Schmerzgrenze respektieren

## ÜBUNG 5

### Ziele: Verbesserung der Schulter- und Narbenbeweglichkeit

#### Rückenlage

Legen Sie die gefalteten Hände auf den Bauch. Heben Sie die Arme an und führen Sie sie möglichst weit nach hinten.

Zählen Sie in der Endstellung langsam bis 10.



Legen Sie die gefalteten Hände hinter den Kopf und lassen Sie die Ellenbogen nach hinten sinken.

Zählen Sie langsam bis 10.





## NARBENBEHANDLUNG

### Ziel: Förderung der Dehnbarkeit und Elastizität der Narbe

Legen Sie 2 Finger neben die Narbe, führen Sie kleine kreisende Bewegungen aus, ohne auf der Narbe zu rutschen.



Quelle: [Narbenbehandlung \(mobile-massage-goslar.de\)](http://narbenbehandlung.mobile-massage-goslar.de) 3.9.21

### Wichtig:

- Während einer Strahlentherapie keine Narbenbehandlung durchführen.
- Die Pflege der Narbe mit Salben oder Cremes.
- Beginnen Sie erst wieder 4 Wochen nach der Strahlentherapie.

### Lymphödemprophylaxe

Das Lymphsystem ist für den Abtransport von Flüssigkeit und Eiweiss aus dem Gewebe zuständig. Durch die Entfernung mehrerer Lymphknoten aus der Achselhöhle kann der Lymphabfluss auf der operierten Seite verlangsamt werden. Die Lymphflüssigkeit bleibt im Gewebe zurück und es bildet sich eine Schwellung, ein Lymphödem.

Zeichen eines Armlymphödems:

- Schwellung
- Schweregefühl
- Harte, gespannte Haut

## **Empfehlungen zur Verhütung eines Lymphödems:**

- **Vermeiden Sie grosse Überanstrengungen und legen Sie regelmässig Pausen beim Sport, bei der Arbeit oder im Haushalt ein.**
- Verletzungen des betroffenen Armes vermeiden (Schnittwunden, Verbrennungen).
- Garten- oder Gummihandschuhe bei der Gartenarbeit tragen.
- Keine Blutdruckmessungen, Blutentnahmen, Infusionen oder Injektionen am betroffenen Arm.
- Keine einengenden Kleider oder Schmuck tragen (BH mit breiten Trägern).
- Keine klassischen Massagen, Fango oder heisse Wickel am betroffenen Arm.
- Keine Sonnenbäder
- Nicht in heissem Wasser (über 37°) baden.





Spital Wallis  
**Spital Brig**  
Überlandstrasse 14  
3900 Brig

+41 (0) 27 604 33 33

**Physiotherapie**  
**+41 (0) 27 604 31 86**

[szo.physiotherapie@hopitalvs.ch](mailto:szo.physiotherapie@hopitalvs.ch)



© Alle Rechte vorbehalten.  
Die Texte dieses Dokumentes dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung  
der Kommunikationsabteilung des Spital Wallis vervielfältigt werden