



Nach einer Brustoperation

Physiotherapeutische Informationen und Übungen



Mit Hilfe der nachfolgenden Übungen soll erreicht werden, dass Ihre Arme nach der Operation beweglich bleiben und der Lymphabfluss stimuliert wird.

Allgemeine Informationen

- Alltagsbewegungen dürfen ruhig und bis an die Schmerzgrenze ausgeführt werden.
- Vermeiden Sie in den ersten 2–3 Wochen nach der Operation abspreizende Armbewegungen mit Gewicht.
- Vermeiden Sie anstrengende Sportarten bis vier Wochen nach der Operation. Gut möglich sind hingegen Spazieren, Sitzvelo, Walken (mit begrenztem Arm-einsatz). Sportarten mit grossen Armbewegungen sind nach 12 Wochen wieder möglich.
- Falls weitere Therapien wie Bestrahlung und Chemotherapie nötig sind, sollten Sie die Aktivitäten Ihren körperlichen Möglichkeiten anpassen.
- Autofahren: nach zwei Wochen keine Einschränkung.

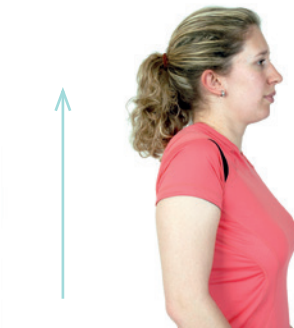
Übungen für die ersten zwei Wochen nach der Operation

- Führen sie jede Übung mindestens einmal täglich mit 10 Wiederholungen aus.
- Der Bewegungsumfang richtet sich nach Ihren Beschwerden: Bleiben Sie innerhalb der Schmerzgrenze. Ein leichtes Ziehen am Ende der Bewegung darf sein.
- Nach dem Spitalaustritt sollten Sie mit den Übungen fortfahren, bis Sie das volle Bewegungsausmass erreichen können. Falls Sie diese Bewegungen schmerzfrei im vollen Bewegungsumfang ausführen können, dürfen Sie weiterfahren mit den Übungen der Broschüre «Bewegung tut gut» der Krebsliga. Zur Broschüre: ksa.ch/krebsliga-bewegung
- Richten Sie die Alltagsaktivitäten nach Ihrer Schmerzgrenze; steigen Sie langsam ein, und vermeiden Sie anfänglich schnelle Bewegungen.
- Wünschenswert ist es, zwei Wochen nach der Operation wieder voll beweglich zu sein. Bei Problemen besprechen Sie das weitere Vorgehen bei der nächsten Arztkonsultation.
- Wenn Sie während der Bestrahlungen feststellen, dass die Beweglichkeit wieder abnimmt, sollten Sie sich bei Ihrem Arzt oder im Brustzentrum des KSA melden.

Allgemeine Übungsempfehlungen bei Brustoperationen



Diese Position eignet sich gut als schmerzlindernde Lagerung. Atmen Sie dabei tief durch die Nase ein, so dass sich die Bauchdecke leicht nach aussen und vorne bewegt. Bei der Ausatmung senkt sich die Bauchdecke wieder. Die Bauchatmung aktiviert das Lymphsystem.



Ziehen Sie während des Einatmens die Schulter locker hoch und während des Ausatmens wieder nach unten.



Drehen Sie den Oberkörper nach rechts und links.



Machen Sie Ihren Rücken rund und strecken ihn wieder.



Wischen Sie mit Ihren Händen auf dem Tisch vor und zurück.



Bringen Sie Ihre Hände zusammen und bewegen Sie sie nach oben.
Führen Sie die angewinkelten Arme seitlich nach oben.



«Krabbeln» Sie mit Ihren Händen eine Wand hoch.

Informationen bei Operationen mit ausgedehnter Lymphknotenentfernung

Wenn bei Ihnen eine ausgedehnte Lymphknotenentfernung durchgeführt wurde, achten Sie zusätzlich auf folgende Punkte:

- Setzen Sie Ihren Arm nicht der Sonne aus und vermeiden Sie sechs Monate heisse Bäder und Saunabesuche.
- Sollten Sie sich Wunden oder Kratzer zugefügt haben, desinfizieren Sie diese Stellen grosszügig.
- Um Verletzungen vorzubeugen z. B. bei der Gartenarbeit: tragen Sie Handschuhe und allenfalls langärmelige Bekleidung.
- Vermeiden Sie für sechs Wochen Blutdruckmessungen, Blutentnahmen und Spritzen auf der betroffenen Seite.

Übungsempfehlung bei ausgedehnter Lymphknotenentfernung



Diese Position eignet sich gut zur Lagerung des betroffenen Armes. Sie können den Lymphabfluss durch tiefe Atemzüge unterstützen. Atmen Sie dabei tief durch die Nase ein, so dass sich die Bauchdecke leicht nach aussen und vorne bewegt. Bei der Ausatmung senkt sich die Bauchdecke wieder.



Öffnen und schliessen Sie die Faust abwechselungsweise (im Sekundentakt während ca. einer Minute).



Sobald die Beweglichkeit diese Position zulässt, können Sie diese Übung auch im Sitzen durchführen. Es ist sinnvoll, diese Übungen während der ersten vier Wochen nach der Operation durchzuführen.

Informationen zur Nachbehandlung des Narbengewebes mit Verschiebetechniken

- Grundsätzlich wird mit der Behandlung der Narbe drei Wochen nach der Operation begonnen.
- Vorher ist es angenehm, die flache Hand mit wenig Druck auf die operierte Stelle zu legen.
- Falls Sie eine Narbe unter der Achsel haben, behandeln Sie diese auch.
- Das Narbengewebe kann bis Monate nach der Operation verhärtet sein, erst nachher wird die Narbe wieder weicher.
- Während der Bestrahlungen sollten Sie keine Narbenbehandlung durchführen, diese kann am Ende der Bestrahlung fortgeführt werden.
- Sollte es trotz der Verschiebetechniken zu Verklebungen der Narbe kommen, sollte die weitere Behandlung durch Physiotherapeutinnen erfolgen.
- Zur Pflege der Haut und der Narbe kann auch eine speziell entwickelte Narbencreme verwendet werden. Diese erhalten Sie auf Rezept des Arztes/der Ärztin, ansonsten können auch pH-neutrale Crèmes wie Bepanthen oder Mandelöl verwendet werden.

Allgemeine Übungsempfehlungen bei Brustoperationen



Versuchen Sie die Narbe sowie das umliegende Gewebe leicht zu verschieben, dies sowohl quer als auch im Verlauf der Narbe. Beginnen Sie grossflächig mit der ganzen Hand



Wenn das Gewebe und die Narbenverhältnisse es zulassen, ist auch ein lokales Arbeiten mit den Fingerkuppen möglich.



Die Verschiebetechniken sollten ohne grossen Druck ausgeführt werden. Im Verlauf können Sie immer tiefer ins Gewebe arbeiten. Das Gewebe soll dann in allen Ebenen verschoben, die Haut leicht abgehoben oder gerollt werden. Die Narbe sollte nach Möglichkeit ein- bis zweimal pro Tag behandelt werden.



20007256/Auflage /08.25/KPL

Ort

Kantonsspital Aarau, Haus 8

Anreise

Es stehen beschränkt Parkmöglichkeiten zur Verfügung. Bitte benützen Sie, wenn möglich, die öffentlichen Verkehrsmittel. Nehmen Sie den Bus Nr. 6 und fahren Sie bis zur Haltestelle Kantonsspital. Vom Bahnhof Aarau sind es 10 Gehminuten.

Wichtige Telefonnummern

Breast and Cancer Nurses (BCCN): 062 838 58 43

Brustsprechstunde, Ambulatorium Frauenklinik: 062 838 5074

Sekretariat Leitung Brustzentrum Mittelland: 062 838 58 43 / 062 838 51 91

Kantonsspital Aarau

Brustkrebszentrum, Haus 8

Tellstrasse 25, 5001 Aarau

062 838 50 65

frauenklinik@ksa.ch

Frauenklinik

KSA

Kantonsspital
Aarau