

3. Wand hoch krabbeln:

Stellen Sie sich mit dem Gesicht oder der Schulter der operierten Seite zu einer Wand und krabbeln Sie mit Ihrer Hand die Wand, bis zur Schmerzgrenze, hoch und runter, ohne lange oben zu verweilen.



Noch Fragen?

Bei weiteren Fragen wenden Sie sich bitte an die zuständigen Physiotherapeuten auf Station.

Ihr Therapiteam



Kontakt

Sekretariat Brustzentrum Traunstein

T 0861 / 705 - 1511

F 0861 / 705 - 1695

—

Physiotherapie Klinikum Traunstein

T 0861 / 705 - 1349

—

Klinikum Traunstein

Cuno-Niggl-Str. 3

83278 Traunstein

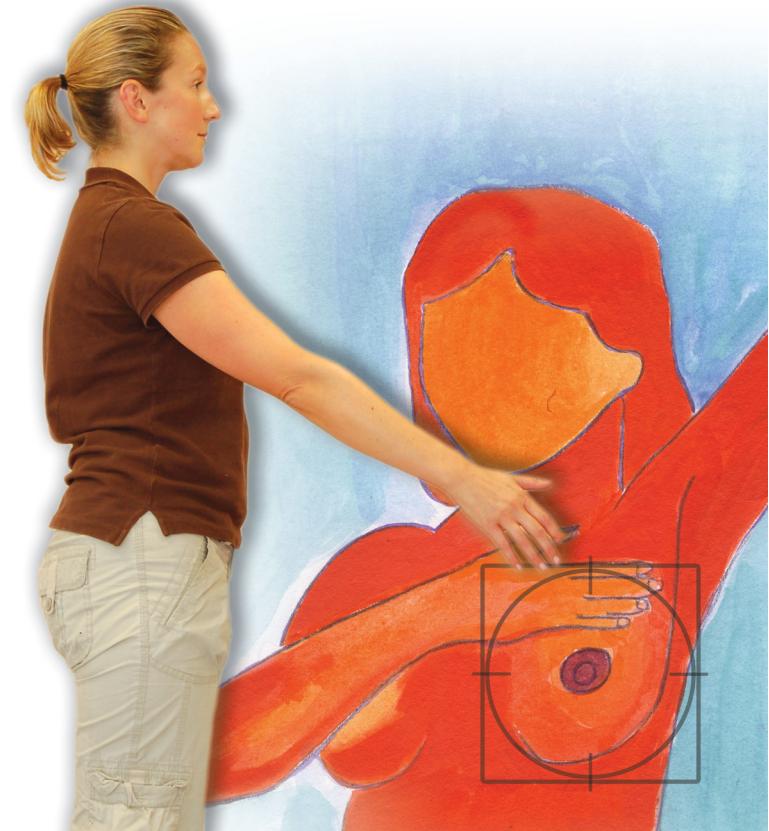
T 0861 / 705 - 0

F 0861 / 705 - 1650

08/2025

Physiotherapeutische Übungen

Tipps und Verhaltensweisen
nach Brustoperationen



Liebe Patientinnen,

wir möchten Ihnen gerne ein paar Tipps und Verhaltensweisen mit auf den Weg der Genesung geben.

Nach Ihrer Brustoperation ist die Gefahr eines Lymphstaus, bzw. Anschwellen des Armes gegeben, deshalb lagern Sie, so oft wie möglich, Ihren Arm hoch (z. B. auf ein Kissen). Machen Sie bitte mit der Hand Pumpbewegungen (Faust auf, Faust zu, Faust auf, Faust zu ... zwei Minuten). Somit "pumpen" Sie Flüssigkeit aus Ihrem Arm heraus.

Alle Bewegungen mit dem betroffenen Arm sind bis zur Schmerzgrenze erlaubt. Diese sollten aber nicht schnell und ruckartig durchgeführt werden. Achten Sie bitte immer auf eine aufrechte Körperhaltung.

Tipps:

- + Möglichst mit dem betroffenen Arm keine schweren Gegenstände tragen (Koffer, Einkaufstaschen, Wäschekorb...)
- + Bitte keine einschnürende Kleidung tragen
- + Vermeiden Sie starke Wärmeeinwirkung (Sonne) und Kälte
- + Vermeiden Sie möglichst Schnitt- und Stichverletzungen (Nagelschere, Küchenmesser, Vorsicht bei Gartenarbeiten,...)
- + Lassen Sie sich den Blutdruck nicht auf der betroffenen Seite messen (Ausnahme: Notfall)
- + Lassen Sie sich bitte kein Blut auf der betroffenen Seite abnehmen (Ausnahme: Notfall)
- + Vermeiden Sie möglichst Seife im OP-Gebiet (für ca. vier Wochen)
- + Vermeiden Sie ruckartigen Bewegungen der Schulter (Tennis, Golf,...), positive Sportarten sind Nordic-Walking und ruhiges Schwimmen.
- + Vermeiden Sie Arbeiten über Kopf (Fensterputzen, Malerarbeiten, Vorhänge aufhängen,...)
- + Möglichst keine Vollbäder über 39 °C Wassertemperatur
- + Saunabesuche nur nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt

Übungen

1. Pendeln des Armes:

Schwingen / pendeln Sie den Arm locker vor und zurück. Wenn Sie den Oberkörper nach vorne neigen erhöhen Sie damit das Bewegungsausmaß in der Schulter.



2. Wischen am Tisch:

Setzen Sie sich an einen Tisch und wischen Sie mit Ihrer Hand über den Tisch als wollten Sie ihn säubern.

