

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 Physiotherapeuten auf Ihrer Station. Es besteht auch die Möglichkeit, mit einer Verordnung von Ihrem Arzt die entsprechende Therapie bei uns ambulant weiterzuführen.

Ihr Physiotherapeuten Team



Kontakt

Sekretariat Brustzentrum Traunstein

T 0861 / 705 - 1511

F 0861 / 705 - 1695

E brustzentrum@klinikum-traunstein.de

—

Physiotherapie Klinikum Traunstein

T 0861 / 705 - 1349

F 0861 / 705 - 1015

E ptham@klinikum-traunstein.de

—

Klinikum Traunstein

Cuno-Niggel-Str. 3

83278 Traunstein

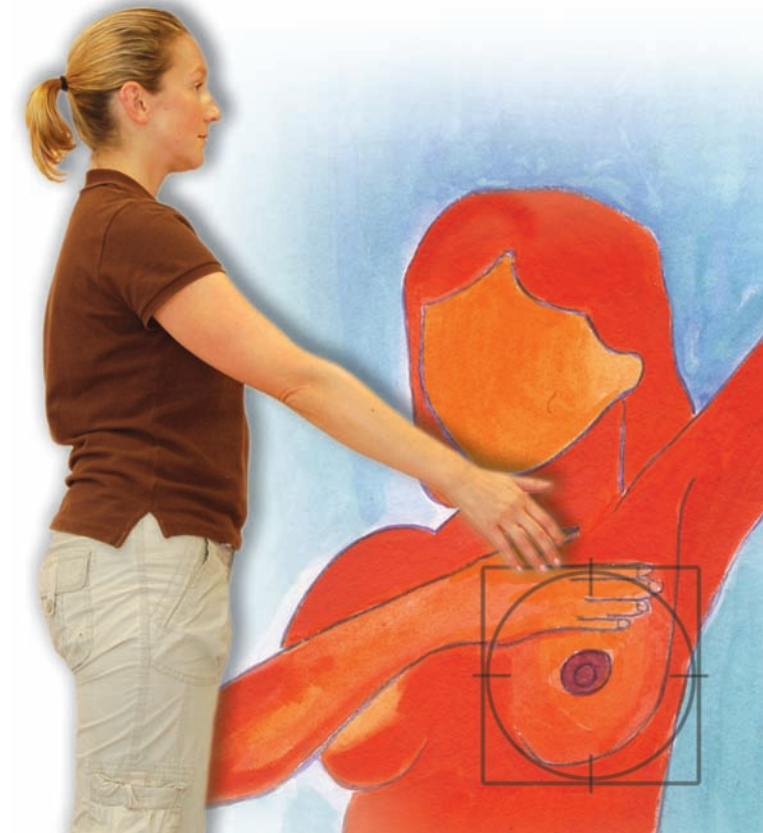
T 0861 / 705 - 0

F 0861 / 705 - 1650

E info@klinikum-traunstein.de

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.

Tipps:

- + Möglichst 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:

Führen 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 möchten Sie ihn säubern.

