

### C) SCHULTERKREISEN IM STEHEN

Mit beiden Schultern locker nach  
vorne und hinten kreisen

2 Minuten



### D) WANDGLEITEN IM STEHEN

Mit beiden Händen nach oben  
und unten gleiten

15-20 mal  
3 Serien



### E) SIESTA-POSITION

Lagern Sie die Arme zuerst mit  
Kissen in der Siestaposition und  
entfernen sie die Kissen nach und  
nach. Leichtes Ziehen darf spürbar  
sein.

2 bis 3 Minuten  
Je 1x morgens und abends



## INFORMATION FÜR PATIENT:INNEN PHYSIOTHERAPEUTISCHE EMPFEHLUNGEN NACH EINER BRUSTOPERATION



Bürgerspital  
Solothurn **solothurner  
spitäler** so **H**

Physiotherapie  
Schöngrünstrasse 42 | 4500 Solothurn  
T 032 627 45 51  
physiotherapie.bss@spital.so.ch



[www.solothurnerspitaeler.ch](http://www.solothurnerspitaeler.ch) |  [solothurnerspitaeler](https://www.facebook.com/solothurnerspitaeler)

Bürgerspital  
Solothurn **solothurner  
spitäler** so **H**

Liebe Patientin, lieber Patient

Mit dieser Broschüre geben wir Ihnen einige Tipps und Informationen für die Zeit nach einer Brustoperation.

### WUNDHEILUNG

In den ersten Tagen nach der Operation können Sie selbst den Heilungsverlauf positiv beeinflussen.



Führen Sie mehrmals täglich Pumpbewegungen mit der Hand durch und legen Sie den Arm beim Liegen oder längeren Sitzen in eine angenehme, entspannte Position.

Sobald die Wunde trocken und die Haut nicht mehr gerötet ist, dürfen Sie den Brustbereich ohne Schmerzen bewegen und die Narbe sanft eincremen.

### EINSATZ DES ARMES

Sie dürfen Ihren Arm bereits unmittelbar nach der Operation im Alltag für leichte Tätigkeiten im schmerzfreien Bereich einsetzen (z.B. Zähneputzen, Ein-/Ausräumen des Geschirrspülers, Duschen)

In den ersten sechs Wochen nach der Operation sollten Sie mit dem Arm auf der operierten Seite nicht mehr als fünf Kilogramm heben. Lassen Sie den Arm immer wieder entspannt hängen, sowie beim Gehen locker mitschwingen.

### AUSDAUERTRAINING

Wir empfehlen Ihnen ein Ausdauertraining in drei bis fünf Einheiten pro Woche für jeweils ca. 20 bis 30 Minuten mit leichter Intensität,

das heisst: leichtes Schwitzen und eine etwas schnellere Atmung (Sprechen in ganzen Sätzen noch möglich). Mögliche Sportarten sind Spazieren, Nordic Walking, Schwimmen, Velo fahren etc. Wählen Sie eine Sportart, die Ihnen Freude bereitet.

### VORTEILE VON REGELMÄSSIGEM AUSDAUERTRAINING

- Der Körper verträgt die Chemotherapie / Bestrahlung besser
- Die Müdigkeit wird reduziert
- Sie können Ihre körperliche Belastbarkeit steigern
- Das Risiko für eine erneute Brustkrebserkrankung kann gesenkt werden.

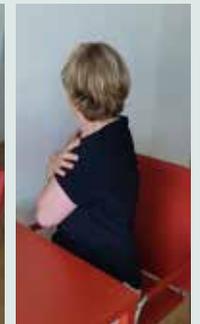
### BEWEGUNGSÜBUNGEN

Wir empfehlen Ihnen, während vier bis sechs Wochen täglich drei von den fünf folgenden Übungen im schmerzfreien Bereich durchzuführen.

#### A) DREHUNG OBERKÖRPER IM SITZEN

Drehen Sie im Sitzen den Oberkörper nach links und nach rechts.

15 bis 20 mal  
3 Serien



#### B) WIRBELSÄULE BEUGEN/ AUFRICHTEN IM SITZEN

Richten Sie den Oberkörper auf und machen Sie anschliessend einen runden Rücken.

15 bis 20 mal  
3 Serien

