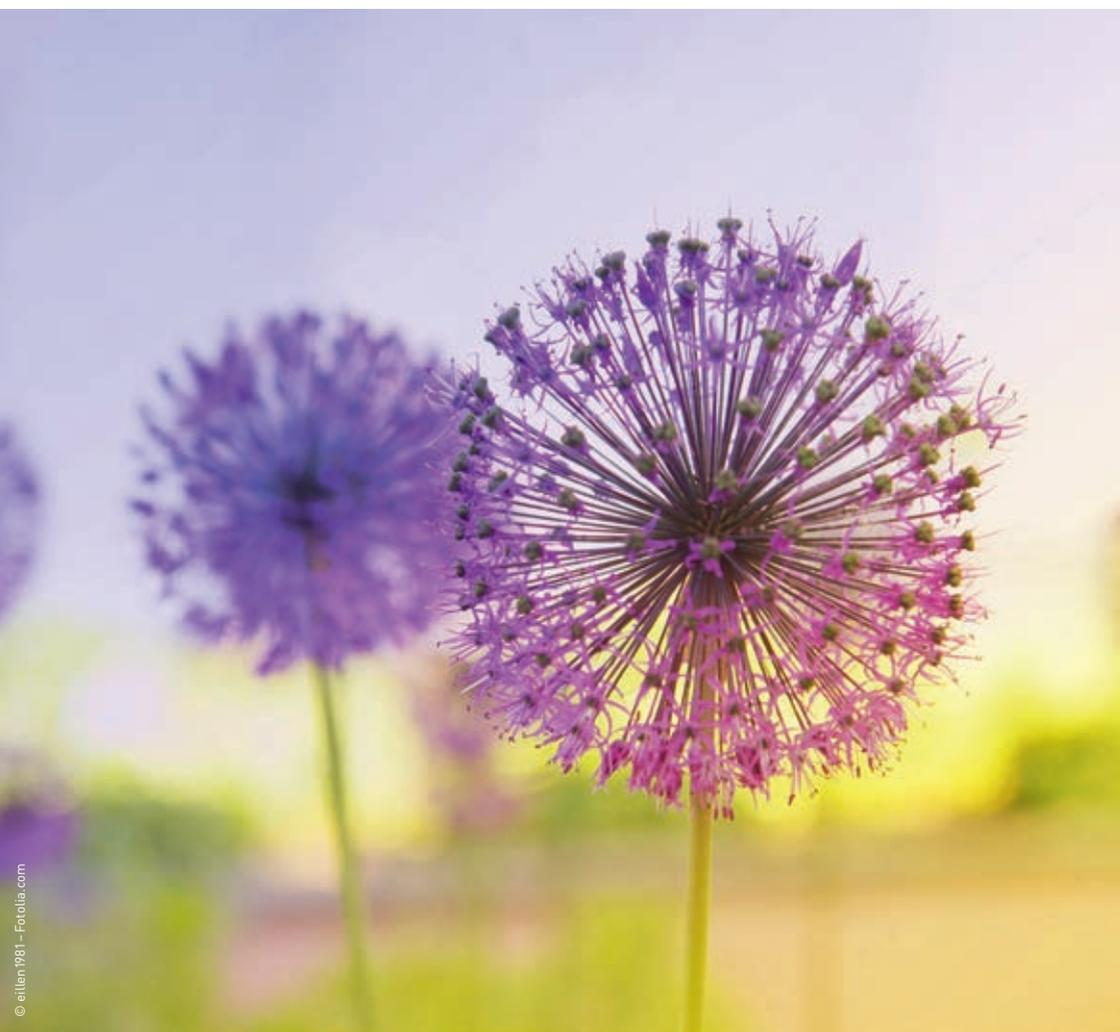




Brustzentrum Mittelland – Kantonsspitäler Aarau/Olten

# Physiotherapeutische Informationen und Übungen für Frauen nach einer Brustoperation mit axillärer Lymphknotenentfernung



## Allgemeine Informationen

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

- Alltagsbewegungen dürfen ruhig und bis an die Schmerzgrenze durchgeführt werden.
- Vermeiden Sie in der ersten Zeit nach der Operation abspreizende Armbewegungen mit Gewicht.
- Steigern Sie langsam Ihre täglichen Aktivitäten, beginnen Sie mit kurzen Intervallen und machen Sie Pausen. Falls der Arm nicht anschwillt, können Sie die Aktivitäten steigern.
- Vermeiden Sie anstrengende Sportarten bis 6 Wochen nach der Operation. Gut möglich sind Spazieren, Sitzvelo, Walken mit begrenztem Armeinsatz. Sportarten mit grossen Armbewegungen sind nach 12 Wochen wieder möglich.
- Sollten die Finger und der Arm anschwellen, wenden Sie sich an ihren Arzt, damit allenfalls mit Lymphdrainage begonnen werden kann.
- Falls weitere Therapien wie Bestrahlung und Chemotherapie nötig sind, sollten Sie Ihre Aktivitäten Ihren körperlichen Möglichkeiten anpassen.
- Autofahren: keine Einschränkung.

## Lymphabflussförderung

- Setzen Sie Ihren Arm nicht der Sonne aus und vermeiden Sie 6 Monate heisse Bäder und Saunabesuche.
- Sollten Sie sich Wunden oder Kratzer zugefügt haben, desinfizieren Sie diese Stellen grosszügig.
- Vermeiden Sie für 6 Wochen Blutdruckmessungen, Blutentnahmen und Spritzen auf der betroffenen Seite.



Diese Position eignet sich gut zur Lagerung des betroffenen Armes. Sie können den Lymphabfluss durch tiefe Atemzüge unterstützen.



Öffnen und schliessen Sie die Faust abwechslungsweise (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 4 Wochen nach der Operation durchzuführen.

## Übungen während des Spitalaufenthaltes



Ziehen Sie während des Einatmens die Schulter 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.



Nach der Redonentfernung:  
«Krabbeln» Sie mit Ihren Händen eine Wand hoch.

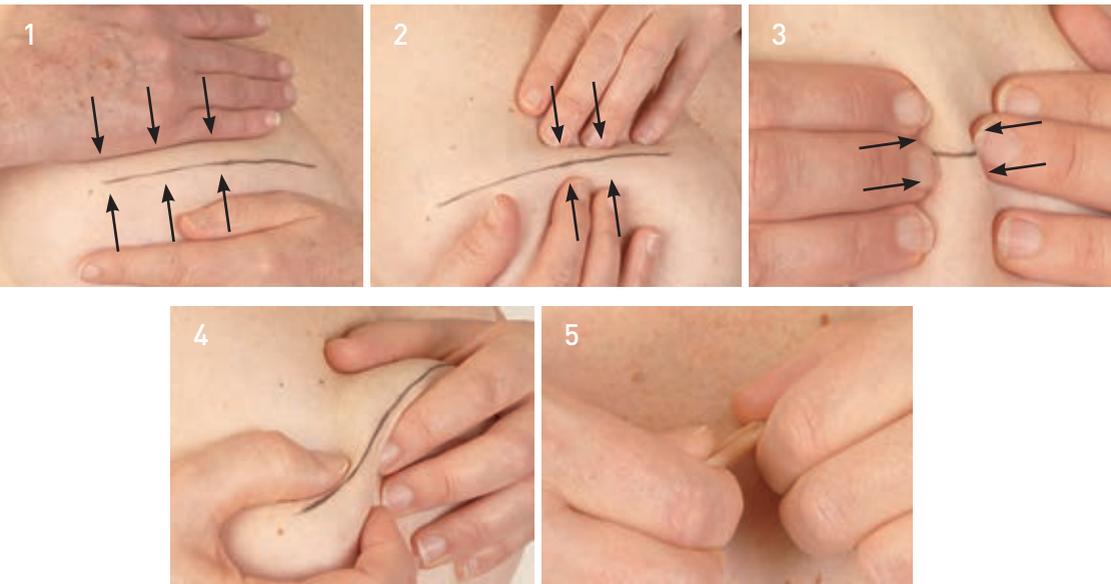
- Sinnvoll ist es, diese Übungen mehrmals täglich zu machen, auch wenn der Arm angeschwollen ist. Eine angepasste Bewegung fördert den Lymphabfluss.
- Der Bewegungsumfang während der Übungen richtet sich nach Ihren Beschwerden: bitte innerhalb der Schmerzgrenze bleiben. Ein leichtes Ziehen am Ende der Bewegung darf sein.
- Richten Sie die Alltagsaktivitäten nach Ihrer Schmerzgrenze, steigen Sie langsam ein, und vermeiden Sie anfänglich zu schnelle Bewegungen.
- Nach dem Spitalaustritt sollten Sie mit den Übungen fortfahren, bis Sie das volle Bewegungsausmass erreicht haben. Weitere hilfreiche Übungen finden Sie in der Broschüre «Zurück in den Alltag – Leben mit Brustkrebs».
- Wünschenswert ist es, in 4 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 der Arm weniger beweglich ist, schmerzt oder anschwillt, sollten Sie sich bei Ihrem Arzt oder im Brustzentrum KSA melden.

# Nachbehandlung des Narbengewebes nach der Brustoperation

## Verschiebetechniken

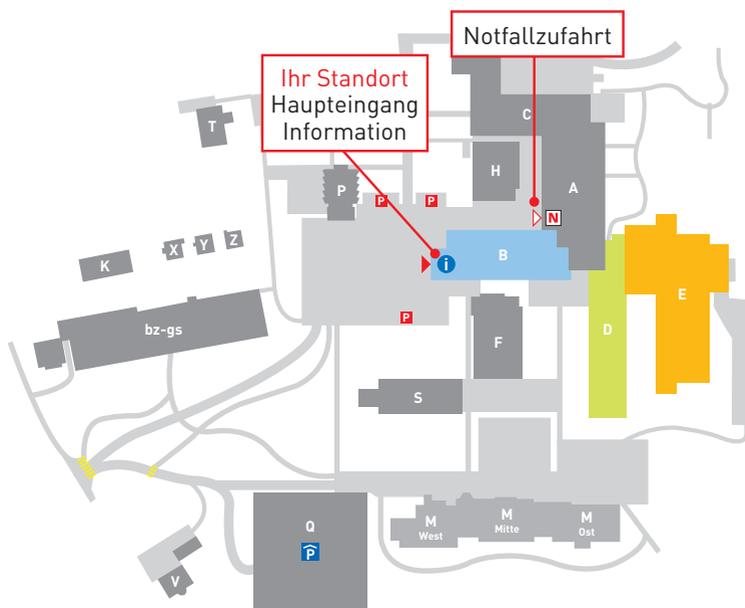
Versuchen Sie die Narbe sowie das umliegende Gewebe leicht zu verschieben, dies sowohl quer als auch im Verlauf der Narbe. Beginnen Sie grossflächig mit der ganzen Hand (1). Wenn das Gewebe und die Narbenverhältnisse es zulassen, ist auch ein lokales Arbeiten mit den Fingerkuppen möglich (2+3).

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 (4+5). Die Narbe sollte nach Möglichkeit ein- bis zweimal pro Tag behandelt werden.



- Grundsätzlich wird mit der Behandlung der Narbe nach 3 Wochen begonnen.
- Vorher ist es angenehm, die flache Hand mit wenig Druck auf die operierte Stelle zu legen.
- Bitte behandeln Sie auch die kleine Narbe unter der Achsel, diese behindert häufig die Bewegung.
- 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.



- B 02** Frauenklinik (inkl. Geburtenabteilung)
- B 01** Tages- und Aufnahmestation, Amb. Anästhesiesprechstunde
- B EG** Patientenaufnahme, Bistro, Kiosk
- C** Restaurant
- D 01** Station D2
- D EG** Intensivstation, Ambulatorium Medizinische Klinik
- E EG** Arztpraxen, Physiotherapie
- E U1** Radiologie/Rönt
- P** Sozialberatung

Kantonsspital Olten  
 Baslerstrasse 150, 4600 Olten  
 Telefon 062 311 43 51, Telefax 062 311 54 76  
 info@kantonsspital-olten.ch  
 solothurnerspitaeler  
 www.so-H.ch