

**HIRSLANDEN**

KLINIK STEPHANSHORN

**BRUSTZENTRUM**



**Qualitätslabel  
der Krebsliga Schweiz  
und der Schweizerischen  
Gesellschaft für Senologie**

# ÜBUNGSPROGRAMM NACH EINER OPERATION DER BRUST UND DER ACHSELHÖHLE



## **ZIEL**

Durch die schonenden Übungen soll die Schulterbeweglichkeit erhalten bleiben und eine gute Wundheilung gefördert werden. Dadurch soll weniger störendes Narbengewebe entstehen und die Aussprossung neuer Lymphgefäße ermöglicht werden.

## **ALLGEMEINE INFORMATIONEN**

Setzen Sie Ihren Arm in Ihrem Alltag so normal wie möglich ein. Bitte achten Sie aber in den ersten 14 Tagen nach der Operation darauf, keine ruckartigen Bewegungen zu machen.

Vermeiden Sie Sportarten mit grossem Armeinsatz bis sechs Wochen nach der Operation. Spazieren, Sitzvelo, Walken (mit begrenztem Armeinsatz) sind gut möglich. Generell gilt: Bewegung fördert das Wohlbefinden, hilft Stress abzubauen und stärkt das Immunsystem. Wichtig dabei ist, dass Sie sich nicht überanstrengen.

---

## **○ PNEUMONIE-PROPHYLAXE**

### **Tiefe Bauchatmung**

Eine Hand liegt auf dem Bauch. Atmen Sie so tief wie möglich durch die Nase ein und lassen Sie die Luft langsam durch den Mund ausströmen. Wiederholen Sie diese Übung 5-10 Mal pro Stunde.

## ○ LAGERUNG

Lagern Sie Ihren Arm mit einem oder mehreren Kissen so, dass die Hand höher liegt als das Herz. Dadurch wird der Lymphabfluss aus dem Arm gefördert.



## ENTSTAUUNG

### ○ Ausstreichung

Streichen Sie den operierten Arm mit der nicht betroffenen Hand von den Fingern beginnend bis hin zur gegenüberliegenden Achsel aus. Wiederholen Sie diese Übung 10 Mal, 5-6 Mal täglich.



### ○ Faustschluss

Öffnen und schliessen Sie Ihre Hand kräftig im Sekundentakt in erhöhter Position des Armes. Wiederholen Sie diese Übung 20 Mal, 5-6 Mal täglich.



### ○ Ellbogenmobilisation

Machen Sie eine Faust und beugen Sie Ihren Ellbogen. Öffnen Sie Ihre Hand und strecken Sie den Ellbogen. Üben Sie möglichst in erhöhter Position des Armes. Wiederholen Sie diese Übung 10 Mal, 5-6 Mal täglich.



## ÜBUNGEN FÜR DIE SCHULTER UND DIE WIRBELSÄULE

### ○ Schulterblattmobilisation

#### **Ausgangsstellung:**

Sitzen Sie aufrecht.



#### **Übung:**

Kreisen Sie die Schultern und ziehen Sie diese weit nach hinten und dann nach unten. Wiederholen Sie diese Übung 10 Mal, 3 Mal täglich.



### ○ Drehbewegungen des Brustkorbes

#### **Ausgangsstellung:**

Sitzen Sie aufrecht, behalten Sie einen entfernten Punkt als Blickkontakt.



#### **Übung:**

Machen Sie leichte Drehbewegungen mit dem Brustkorb nach links und rechts. Versuchen Sie dabei den Kopf nicht mitzubewegen. Wiederholen Sie diese Übung 10 Mal, 3 Mal täglich.



## ○ **Eigenmobilisation der Schulter im Sitzen**

### **Ausgangsstellung:**

Sitzen Sie aufrecht, halten Sie die Unterarme verschränkt, wobei die operierte Seite oben liegt.



### **Übung:**

Bewegen Sie die Arme nach oben und wieder zurück. Wiederholen Sie diese Übung 10 Mal, 3 Mal täglich.

### **Variante:**

Eigenmobilisation der Schulter aus Rückenlage.



## ○ **Eigenmobilisation der Schulter im Sitzen mit gefalteten Händen**

### **Ausgangsstellung:**

Sitzen Sie aufrecht, die Handflächen berühren sich auf Brusthöhe.



### **Übung:**

Bewegen Sie die Hände nach oben, bis sich die Ellbogen berühren. Wiederholen Sie diese Übung 10 Mal, 3 Mal täglich.



## ○ Vorneigeübung im Sitzen

### **Ausgangsstellung:**

Sitzen Sie aufrecht, legen Sie die Hände schulterbreit auf einen Tisch.



### **Übung:**

Ziehen Sie den Kopf ein und machen Sie einen runden Rücken. Richten Sie sich wieder auf und strecken Sie den Rücken. Wiederholen Sie diese Übung 10 Mal, 3 Mal täglich.



## ○ Stabilisation und Krabbeln an der Wand

### **Ausgangsstellung:**

Stellen Sie sich aufrecht vor eine Wand. Ziehen Sie Ihre Schulterblätter leicht nach unten Richtung Hosentaschen.



### **Übung:**

Krabbeln Sie mit Ihren Fingern die Wand hoch und langsam wieder zurück. Achten Sie dabei auf die Stabilisation Ihrer Schulterblätter. Wiederholen Sie diese Übung 10 Mal, 3 Mal täglich.



## **BESTRAHLUNG**

Sollte bei Ihnen eine Bestrahlung vorgesehen sein, ist es nötig, dass Sie Ihre Hand bis über den Kopf legen können.

Wenn Sie vor Ihrem Bestrahlungstermin eine eingeschränkte Schulterbeweglichkeit und/oder eine schmerzhafte Schulter aufweisen, melden Sie sich frühzeitig mit ärztlicher Verordnung in der Physiotherapie an. Auch Narbengewebe kann Ursache für Bewegungseinschränkungen sein und therapiert werden.

## **ENTFERNUNG VON LYMPHKNOTEN**

Bei einer Entfernung von Lymphknoten beobachten Sie Ihr Gewebe um die Brust, am seitlichen Brustkorb und am gleichseitigen Arm. Wenn Sie Schwellungen durch Überlastung des Lymphsystems feststellen, sprechen Sie bitte mit Ihren behandelnden Ärzten – eine entstauende lymphologische Therapie kann notwendig sein.

Für weitere Informationen steht Ihnen das behandelnde Physiotherapieteam stets zur Verfügung und betreut Sie auch gerne ambulant weiter.

Das Physiotherapieteam wünscht Ihnen gute Genesung.



### **ALLGEMEIN GILT:**

Führen Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit nur die von Ihrer Physiotherapeutin oder Ihrem Physiotherapeuten instruierten Übungen aus.

Für weitere Informationen steht Ihnen das behandelnde Physiotherapieteam stets zur Verfügung und betreut Sie auch gerne ambulant weiter.

## KOMPETENZ, DIE VERTRAUEN SCHAFFT.

IHRE GESUNDHEIT STEHT BEI UNS IM MITTELPUNKT. DAFÜR SETZEN WIR UNS TÄGLICH EIN. ALS GRÖSSTES MEDIZINISCHES NETZWERK DER SCHWEIZ SIND WIR FÜHREND IN DER SPEZIALÄRZTLICHEN MEDIZIN, RADIOLOGIE UND DIAGNOSTIK. MIT UNSEREN KLINIKEN, NOTFALLSTATIONEN, AMBULANTEN OPERATIONSZENTREN SOWIE UNSEREN RADIOLOGIE- UND RADIOTHERAPIEINSTITUTEN SIND WIR IMMER FÜR SIE DA.

### UNSERE KLINIKEN AUF EINEN BLICK



[WWW.HIRSLANDEN.CH/STANDORTE](http://WWW.HIRSLANDEN.CH/STANDORTE)

BERATUNG UND INFORMATION  
HIRSLANDEN HEALTHLINE 0848 333 999

FOLGEN SIE UNS AUF



**NOTFALLAUFNAHME 24H-365D**  
**T +41 71 282 74 74**

**PHYSIOTHERAPIE KLINIK STEPHANSHORN**  
BRAUERSTRASSE 97  
9016 ST. GALLEN  
T +41 71 282 75 08  
F +41 71 282 75 94  
[PHYSIO.STEPHANSHORN@HIRSLANDEN.CH](mailto:PHYSIO.STEPHANSHORN@HIRSLANDEN.CH)

**KLINIK STEPHANSHORN**  
BRAUERSTRASSE 95  
9016 ST. GALLEN  
T +41 71 282 71 11  
F +41 71 282 75 30  
[KLINIK.STEPHANSHORN@HIRSLANDEN.CH](mailto:KLINIK.STEPHANSHORN@HIRSLANDEN.CH)

[WWW.HIRSLANDEN.CH](http://WWW.HIRSLANDEN.CH)

