

HIRSLANDEN



BRUSTZENTRUM BERN BIEL

INFORMATIONEN NACH OPERATION DER BRUST UND DER ACHSELHÖHLE



HIRSLANDEN
A MEDICLINIC INTERNATIONAL COMPANY

INFORMATIONEN

Nach einer Brust- und/oder Lymphknoten-Operation sowie nach Bestrahlungen ist es möglich, dass sich ein Lymphödem bildet. Es handelt sich um einen Rückstau von Gewebeflüssigkeit, der am Arm und auch im Bereich des Brustkorbs und der Brust auftreten kann.

SENKEN SIE DAS RISIKO EINES LYMPHÖDEMS

Unterstützen Sie den Lymphabfluss mit regelmässiger Bewegung und vertiefter Atmung. Ihr Lymphgefässsystem arbeitet besser, wenn Sie ihren Kreislauf in Schwung bringen; achten Sie darauf, dass Sie dies ohne Überanstrengung und Schmerzen tun. Falls Sie ein Lymphödem haben und einen Kompressionsstrumpf tragen müssen, entfaltet sich dessen volle Wirkung durch zusätzliche Aktivierung der Armmuskulatur.

BITTE BEACHTEN SIE FOLGENDES

- Vermeiden Sie Verletzungen am betroffenen Arm
- Vorsicht bei der Nagelpflege, bei der Haus- und Gartenarbeit und im Umgang mit Haustieren
- Schützen Sie sich vor Insektenstichen
- Injektionen und Blutentnahmen sollten vorzugsweise an der nicht betroffenen Seite durchgeführt werden
- Blutdruckmessen am gesunden Arm
- Allfällige Verletzungen und Insektenstiche immer desinfizieren

Bei bestehendem Lymphstau müssen Sie Hitze am betroffenen Arm meiden.

Suchen Sie ihren Arzt oder ihre Ärztin auf, sofern Sie ein Lymphödem haben und zusätzlich Infektionszeichen auftreten.

ÜBUNGSPROGRAMM

Die Schulterbeweglichkeit soll erhalten bleiben, um die Heilung der Lymphgefäße sowie des Narbengewebes zu ermöglichen.

Gebrauchen Sie Ihren Arm bei Ihren täglichen Verrichtungen so selbstverständlich wie möglich.

Achten Sie nach der Operation die ersten 14 Tage darauf, dass Sie

- den Ellbogen nicht über Schulterhöhe bewegen
- Ihren Arm beim Stützen und Tragen (ca. 1kg) schonen
- Keine einschneidenden Kleidungsstücke tragen
- Ihre Schmerzgrenze respektieren

Bei einer Schwellungszunahme des betroffenen Arms melden Sie sich beim Arzt, welcher Ihnen Lymphdrainage verordnen kann.

DURCHFÜHRUNG

Führen Sie die Übungen zwei Mal pro Tag, jeweils 10-mal hintereinander, durch. Nach 14 Tagen können Sie die Bewegungen bis zum vollen Umfang erweitern und Ihre gewohnte Tätigkeit angepasst aufnehmen.

Falls bei Ihnen eine Bestrahlung vorgesehen ist, sollten Sie Ihre Hand für die Lagerung bis über den Kopf legen können. Melden Sie sich frühzeitig in der Physiotherapie (mit ärztlicher Verordnung), wenn Sie vor dem Bestrahlungstermin eine in der Beweglichkeit eingeschränkte und/oder schmerzhafte Schulter haben.

ÜBUNG 1:

Legen Sie die Hand auf den Rücken (Schürzengriff).



ÜBUNG 2:

Sitzen Sie aufrecht. Machen Sie feine Drehbewegungen des Brustkorbes. Behalten Sie einen entfernten Punkt als Blickfixation.



ÜBUNG 3:

Sitzen Sie aufrecht. Bewegen Sie die gefalteten Hände zur Stirn und danach abwärts, bis sich vor der Brust nur noch die Fingerspitzen berühren; Hände fließend hinauf- und hinunterbewegen.



ÜBUNG 4:

Setzen Sie sich auf einen Hocker oder auf die vordere Kante eines Stuhls. Legen Sie Ihre Hände in Schulterbreite auf den Tisch, bewegen Sie Ihr Brustbein zur Tischkante hin und wieder weg, dabei rundet und streckt sich Ihr Rücken abwechslungsweise.



ÜBUNG 5:

Führen Sie Ihre Hand zum Nacken und Hinterkopf. Gerne dürfen Sie mit der anderen Hand die Bewegung unterstützen (Nackengriff).



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

BERATUNG UND INFORMATION
HIRSLANDEN HEALTHLINE 0848 333 999

FOLGEN SIE UNS AUF



PHYSIOTHERAPIE PARTNER DES BRUSTZENTRUMS BERN BIEL

PHYSIO STERNEN

STERNENGÄSSCHEN 5
3011 BERN
T +41 31 312 12 53
INFO@PHYSIO-STERNEN.CH



Brustzentrum
Qualitätslabel
der Krebsliga Schweiz
und der Schweizerischen
Gesellschaft für Senologie

PHYSIOTHERAPIE LINDE

HIRSLANDEN KLINIK LINDE
BLUMENRAIN 105
2501 BIEL
T +41 32 366 44 34
PHYSIOTHERAPIE.LINDE@HIRSLANDEN.CH

WWW.BRUSTZENTRUM-BERN-BIEL.CH
WWW.HIRSLANDEN.CH

