



Onkologische Physiotherapie  
**Übungsprogramm**  
**nach einer Brustoperation**

# Grundlagen

## Ziel

Die Erhaltung der Schulterbeweglichkeit, die Heilung des Narbengewebes. Durch die schonenden Übungen soll die Aussprossung neuer Lymphgefäße ermöglicht und somit einem Lymphödem vorgebeugt werden.

## Es gilt

Setzen Sie Ihren Arm bei den täglichen Verrichtungen so selbstverständlich wie möglich ein. Schwere Gegenstände dürfen während der ersten 6 Wochen nicht mit dem betroffenen Arm angehoben oder getragen werden.

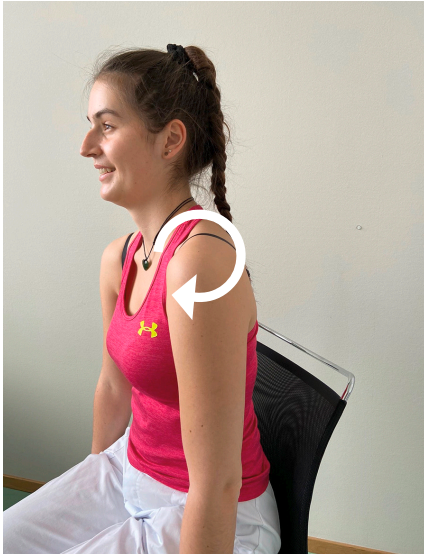
## Bitte beachten Sie während der ersten 3 Wochen folgende Punkte

- Den Ellbogen nicht höher als die Schulter bewegen
- Den Arm beim Stützen und Tragen schonen
- Beim Bewegen die Schmerzgrenze respektieren.

# Übung 1

## 1. Schultergürtel kreisen

- Sitzen Sie aufrecht. Kreisen Sie die Schultern vorwärts und rückwärts
- Atmen Sie dabei ruhig ein und aus
- Wiederholen Sie die Übung 3× täglich je 10×



# Übung 2

## 2. Ellbogen auf Schulterhöhe bringen

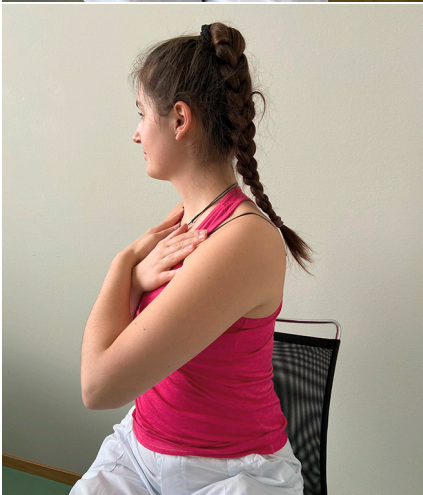
- Sitzen Sie aufrecht und halten Sie die Unterarme verschränkt
- Bewegen Sie die Ellbogen bis Schulterhöhe
- Mit dem nicht betroffenen Arm unterstützen Sie die betroffene Seite
- Wiederholen Sie die Übung 3× täglich je 10×



# Übung 3

## 3. Brustwirbelsäule drehen

- Sitzen Sie aufrecht, verschränken Sie die Hände vor der Brust
- Drehen Sie den Oberkörper langsam nach links
- Drehen Sie den Oberkörper langsam zur Mitte
- Drehen Sie den Oberkörper langsam nach rechts
- Wiederholen Sie die Übung 3× täglich je 10×





# Übung 4

## 4. Wirbelsäule einrollen

- Sitzen Sie aufrecht, legen Sie die Hände auf die Oberschenkel
- Ziehen Sie den Kopf ein und machen Sie einen runden Rücken
- Richten Sie sich wieder gerade auf
- Wiederholen Sie die Übung 3× täglich je 10×



## Übung 2 Erweiterung

Nach 3 Wochen können Sie die Übung 2 bis zur vollen Beweglichkeit ausführen; d.h. den Ellbogen bis über den Kopf bewegen.

Beginnen Sie mit dieser Übung zuerst in Rückenlagen und erst dann im Sitzen.



Bei einer Bestrahlung der Brustregion ist es nötig, dass Sie Ihre Hand bis über den Kopf legen können. Wenn Sie vor dem Bestrahlungstermin eine eingeschränkte Schulterbeweglichkeit und/oder schmerzhafte Schulter aufweisen, melden Sie sich mit einer ärztlichen Verordnung in der Physiotherapie.

Beachten Sie zusätzlich die Hinweise in den Broschüren der Krebsliga: «Bewegung tut gut» oder «Brustkrebs» oder «Das Lymphödem nach Krebs». Zu finden auf der Homepage der Krebsliga: [www.krebsliga.ch](http://www.krebsliga.ch)

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.  
Ihre Physiotherapie

Physiotherapie  
Kantonsspital Frauenfeld  
Postfach  
8501 Frauenfeld

Telefon 058 144 71 54  
physio-ergo.ksf@stgag.ch

[www.stgag.ch](http://www.stgag.ch)