



**Brustzentrum Mittelland – Kantonsspitäler Aarau/Olten**

# Physiotherapeutische Informationen und Übungen für Frauen nach einer Brustoperation



## Allgemeine Informationen

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

- Alltagsbewegungen dürfen ruhig und bis an die Schmerzgrenze ausgeführt werden.
- Vermeiden Sie in der ersten Zeit nach der Operation abspreizende Armbewegungen mit Gewicht.
- Vermeiden Sie anstrengende Sportarten bis 4 Wochen nach der Operation. Gut möglich sind hingegen Spazieren, Sitzvelo, Walken (mit begrenztem Armeinsatz). Sportarten mit grossen Armbewegungen sind nach 12 Wochen wieder möglich.
- Falls weitere Therapien wie Bestrahlung und Chemotherapie nötig sind, sollten Sie die Aktivitäten Ihren körperlichen Möglichkeiten anpassen.
- Autofahren: keine Einschränkung.

## Übungen während des Spitalaufenthaltes



Diese Position eignet sich gut als schmerzlindernde Lagerung.



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.



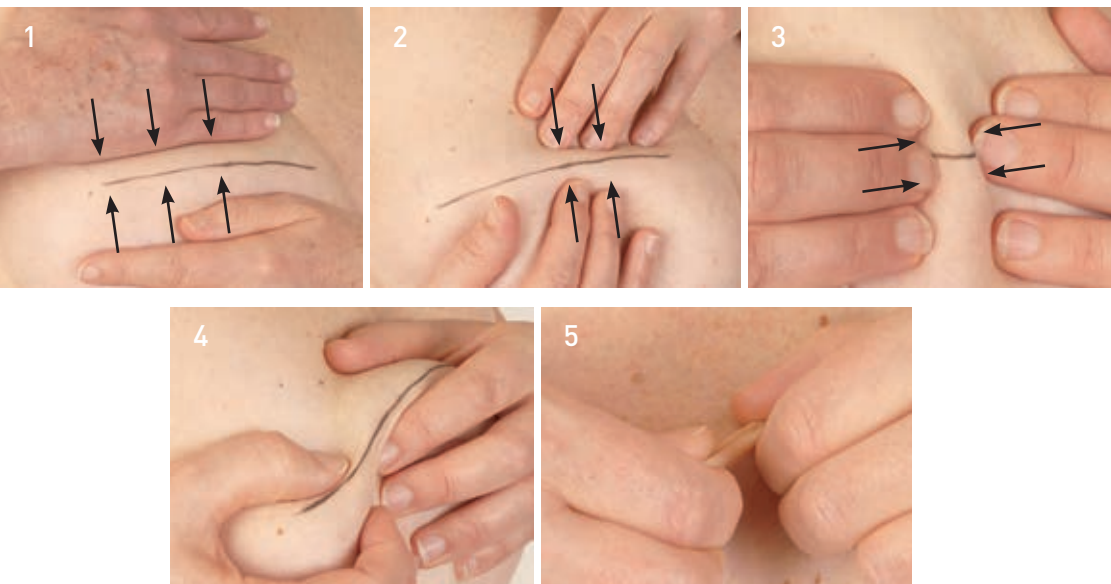
Nach der Redonentfernung:  
«Krabbeln» Sie mit Ihren Händen eine Wand hoch.

- Sinnvoll ist es, diese Übungen mehrmals täglich zu machen.
- Der Bewegungsumfang richtet sich nach Ihren Beschwerden: Bleiben Sie innerhalb der Schmerzgrenze. Ein leichtes Ziehen am Ende der Bewegung darf sein.
- Nach dem Spitalaustritt sollten Sie mit den Übungen fortfahren, bis Sie das volle Bewegungsausmass erreichen können. Weitere hilfreiche Übungen finden Sie in der Broschüre «Zurück in den Alltag – Leben mit Brustkrebs».
- Richten Sie die Alltagsaktivitäten nach Ihrer Schmerzgrenze; steigen Sie langsam ein, und vermeiden Sie anfänglich schnelle Bewegungen.
- Wünschenswert ist es, 2 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 die Beweglichkeit wieder abnimmt, sollten Sie sich bei Ihrem Arzt oder im Brustzentrum des 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 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](mailto:info@kantonsspital-olten.ch)  
[f solothurnerspitaeler](https://www.kantonsspital-olten.ch)  
[www.so-H.ch](http://www.so-H.ch)