



Empfehlungen nach Brustoperation

Verhaltensweisen und
Bewegungsübungen

Wir sind für Sie da

Liebe Patientin

Brustkrebs ist die häufigste Tumorerkrankung der Frau. Oft ist eine Operation der erste Behandlungsschritt. Nach der Operation besteht bei vielen Frauen ein erhöhter Informationsbedarf. Das Ziel dieser Broschüre ist es, Ihnen für die Zeit nach Ihrer Brustoperation Empfehlungen zu geben und Bewegungsübungen aufzuzeigen.

Je nach Ausdehnung des Operationsgebietes ist die Beweglichkeit im Arm- und Schulterbereich eingeschränkt. Möglicherweise reagieren Sie anfänglich empfindlich auf Berührungen und Bewegungen. Spannungsschmerzen und überreizte Hautnerven beeinträchtigen Sie in Ihren täglichen Verrichtungen. Unbewusst nehmen Sie vielleicht eine Schonhaltung ein. Um diese zu vermeiden und eine freie Beweglichkeit zu erreichen, haben wir Ihnen ein Übungsprogramm zusammengestellt (im hinteren Teil der Broschüre)

Zusätzlich mussten Ihnen der Wächterlymphknoten oder mehrere Lymphknoten in der Achselhöhle entfernt werden. Das führte zu einer Verletzung des Lymphsystems. Das Risiko für die Entstehung eines Lymphödems ist erhöht. Dank verbesserter Operations- und Behandlungstechniken sind Lymphödeme seltener geworden, weil kaum mehr radikal sämtliche Lymphknoten entfernt werden. Ödeme können aber trotzdem noch – auch Jahre später nach einer Krebserkrankung – entstehen.

Prävention

Nach der Operation

- Sie dürfen den Arm bis auf Schulterhöhe heben, solange Sie dabei keine Schmerzen empfinden.
- 14 Tage nach der Operation sind Bewegungen über Schulterhöhe erlaubt.
- In Rückenlage können Sie den Arm erhöht auf ein Kissen legen, um den Rückfluss des Blutes und der Lymphflüssigkeit anzuregen.

Kleinere Verletzung und Stauungen verhindern

Kleinere Verletzungen und Einengungen an Arm und Hand der operierten Seite belasten das Lymphsystem zusätzlich.

Folgendes sollten Sie beachten:

- Lassen Sie Blutdruckmessungen, Blutentnahmen, Injektionen oder Infusionen immer auf der gesunden Seite durchführen.
- Achten Sie darauf, dass Kleidung und Schmuck den Arm und die Hand nicht einengen.
- Seien Sie aufmerksam bei der Hand- und Nagelpflege.
- Vermeiden Sie kleine Schnittwunden oder Stichverletzungen.
- Regelmässiges Cremes schützt die Haut vor Einrissen.
- Tragen Sie Handschuhe bei der Gartenarbeit.
- Vermeiden Sie möglichst Kratzspuren Ihrer Haustiere.

Allgemeine Tipps

- Tragen Sie Ihren Spezial-BH, solange es Ihnen der Operateur empfiehlt.
- Regelmässige Gymnastik fördert die Schulterbeweglichkeit.
- Üben Sie ihre gewohnten Sportarten weiterhin aus.
- Sportarten wie Schwimmen, Walken und Radfahren sind empfehlenswert.
- Schützen Sie sich vor zu viel Sonneneinstrahlung und verwenden Sie eine Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor (mindestens LSF 30).
- Beobachten Sie die Wundheilung und den Arm der betroffenen Seite regelmässig.
- Melden Sie sich beim Auftreten einer Rötung, Schwellung, Überwärmung bei Ihrem behandelnden Arzt.

Behandlung des Lymphödems

Die Behandlung findet in zwei Phasen statt. Während der Intensivphase ist eine dichte physiotherapeutische Behandlung erforderlich, um das Ödem zu reduzieren. In der Erhaltungsphase ist das Ziel, den erreichten Zustand zu erhalten.

Das Konzept beinhaltet folgende Massnahmen

- Befund und Verlaufskontrolle
- Kompressionstherapie (Bandagen und Bestrumpfung)
- Manuelle Lymphdrainage
- Entstauende Bewegungs- und Atemtherapie
- Funktionelle Rehabilitation, Schmerzbehandlung
- Aufklärung und Schulung zur Selbstbehandlung
- Individuelle Beratung

Übungsprogramm nach Brustoperation

In den ersten zwei Wochen nach der Operation

Wir empfehlen Ihnen täglich zu üben. Wiederholen Sie die Übungen 5 bis 10 mal.



Übung 1:

Sitzen Sie aufrecht und entspannt auf einem Stuhl. Heben Sie Ihre Schultern in Richtung Ohren, halten Sie sie 5 Sekunden in dieser Position und lassen dann die Schultern wieder langsam in die Ausgangsposition sinken.



Übung 2:

Entspannen Sie Ihre Schultern. Bewegen Sie beide Schultern nach vorne und drehen dabei die Arme nach innen. Dann drehen Sie die Arme nach aussen und bewegen die Schultern nach hinten. Ziehen Sie dabei die Schulterblätter leicht zusammen.



Übung 3:

Legen Sie sich auf den Rücken und halten Sie mit beiden Händen einen Stab oder einen Schal. Jetzt bewegen Sie beide Arme zur Decke, bleiben dort 5 Sekunden und gehen wieder in die Ausgangsstellung zurück.



Übung 4:

Kreuzen Sie die Arme über den Oberkörper, so dass die Hände locker auf dem Brustkorb liegen. Drehen Sie mit dem Rumpf nach rechts und links.



Übung 5:

Legen Sie sich auf den Rücken und nehmen Sie beide Hände in den Nacken. Strecken Sie die Ellbogen zur Seite hin aus. Achten Sie auf eine gleichmässige Bewegung. Fällt Ihnen diese Übung leicht, könne Sie sie auch im Sitzen ausführen.



Übung 6:

Legen Sie die Finger auf Ihre Schultern. Heben Sie die Ellbogen zur Seite und beginnen langsam, Kreise vorwärts und rückwärts zu ziehen. Steigern Sie die Übung, in dem Sie die Ellbogen bis zur Schulterhöhe bewegen.

Ab der dritten Woche nach der Operation



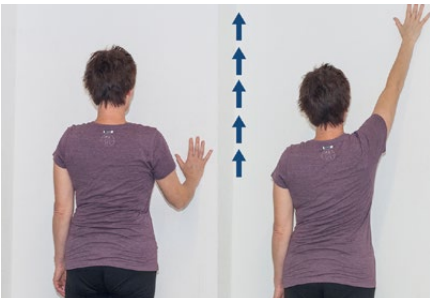
Übung 7:

Die Arme hängen entspannt neben dem Körper. Führen Sie beide Hände langsam hinter dem Rücken zusammen. Gleichzeitig ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule hin.



Übung 8:

Drücken Sie die Handballen vor der Brust zusammen. Haken Sie die Finger ineinander und ziehen waagrecht nach aussen. Bleiben Sie 5 Sekunden in jeder Position.



Übung 9:

Stellen Sie sich vor eine Wand und fahren mit der Hand soweit wie möglich nach oben, halten diese Position 5 Sekunden und kommen langsam wieder in die Ausgangsposition zurück.



Übung 10:

Stellen Sie sich an eine Wand. Bewegen Sie die Handfläche langsam nach oben, aber nur so weit, dass Sie keine Schmerzen verspüren.



Übung 11:

Legen Sie sich auf den Rücken und halten Sie Ihren Arm. Heben Sie die Arme so weit wie möglich über den Kopf. Fällt Ihnen diese Übung leicht, können Sie die Übung auch im Sitzen ausführen.



Übung 12:

Setzen Sie sich auf einen Stuhl und strecken die Hände über den Kopf. Neigen Sie den Rumpf abwechselnd von einer Seite zur andern.

Narbenpflege

Die Narbenbildung ist individuell und hängt von Ihrer persönlichen Wundheilung ab. Zur idealen Narbenbildung können Sie einen wesentlichen Beitrag leisten.

Unsere Empfehlungen

- Beginnen Sie frühestens zwei Wochen nach der Operation und behandeln Sie die Narbe zweimal täglich für 5-10 Minuten. Die Wunde muss trocken und gut abgeheilt sein.
- Vorher ist es angenehm, die Hand flächig mit wenig Druck auf die operierte Stelle zu legen.
- Behandeln Sie auch die Narbe unter der Achsel, diese behindert oft die Beweglichkeit des Schultergelenkes



Empfehlung 1:

Beginnen Sie grossflächig mit der ganzen Hand. Sobald das Gewebe dies zulässt, arbeiten Sie mit den Fingerkuppen.

Die Verschiebetechniken sollten mit wenig Druck ausgeführt werden.



Empfehlung 2:

Das Gewebe kann in allen Ebenen verschoben werden

Die Haut darf auch leicht abgehoben und gerollt werden.



Empfehlung 3:

Führen Sie kreisende Bewegungen zur Narbe hin aus.

Mit der Zeit können Sie immer tiefer in das Gewebe arbeiten.



Empfehlung 4:

Bewegen Sie die Narbe S-förmig oder nehmen Sie die Narbe zwischen die Finger und führen Sie schlängelnde Bewegungen aus.

Das Ziel der Narbenbehandlung ist es, das Gewebe elastischer und belastungsfähiger zu machen und somit ein gutes kosmetisches Ergebnis zu erreichen. Haben Sie Geduld. Bis die Narbe abgeheilt und dehnbar ist, braucht es Zeit.

- Vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung, Hitze oder Kälte. Sehr hohe oder niedrige Temperaturen und intensive UV-Strahlung stören die Regeneration der Haut. Verzichteten Sie auf enge oder scheuernde Kleidung, das Narbengewebe ist dünn und empfindlich.
- Vermeiden Sie die Dehnung der Haut um die Narbe herum. Nach einer Brustoperation kann es in der ersten Zeit hilfreich sein, auch nachts einen BH zu tragen.
- Cremes mit den Wirkstoffen Allantoin, Dexapanthenol, Calendula und Harnstoff machen das Gewebe weich und geschmeidig.
- Für ca. 1 Jahr sollten Sie direkte Sonnenbestrahlung vermeiden.
- Manche Silikonnarbenpflaster haben einen UV-Schutzfaktor und unterstützen eine schöne Narbenbildung. Sie sind hautfarbig und können unauffällig getragen werden.
- Kleidung generell bietet einen sehr guten Schutz für die Narbe.
- Bei Beschwerden wie Entzündungen und Schmerzen wenden Sie sich an Ihre/n Arzt/Ärztin.

Kontakt:

Bei Fragen und Unklarheiten sind folgende Fachpersonen für Sie erreichbar

- | | | |
|---------------------|--------------------|--------------------|
| – Breast Care Nurse | Bianca Meister | Tel. 052 634 83 40 |
| – Breast Care Nurse | Katharina Bächtold | Tel. 052 634 87 10 |
| – Physiotherapeutin | Irene Niederer | Tel. 052 634 87 49 |
| – Physiotherapeutin | Claudia Herger | Tel. 052 634 85 38 |

- Email: breastcarenurse@spitaeler-sh.ch
irene.niederer@spitaeler-sh.ch

Wo Sie uns finden

Kantonsspital



- Onkologie Trakt E, 3. OG
- Breast Care Nurse Verwaltungsgebäude, EG
- Physiotherapie Trakt E, EG

Spitäler Schaffhausen
Kantonsspital
Brustzentrum
Geissbergstrasse 81
8208 Schaffhausen

Telefon +41 52 634 23 16
frauenklinik@spitaeler-sh.ch
www.spitaeler-sh.ch



**Qualitätslabel
der Krebsliga Schweiz**