

Einige Übungen nach Drainagezug

Sitzen Sie entspannt und aufrecht ohne sich anzulehnen.

1. Die Hände im Nacken verschränken. Die Ellenbogen in Richtung Nase und wieder zurückführen.
2. Die Hände im Nacken verschränken, die Ellenbogen zeigen nach außen, und den Oberkörper abwechselnd zur rechten und zur linken Seite drehen.
3. Die Hände verschränken und die Arme über den Kopf in Richtung Decke strecken, dabei nicht über die Schmerzgrenze gehen.

Sollten Sie noch Fragen haben, stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Alles Gute wünscht Ihnen

das Team der Physikalischen Medizin

Wie und Wo finden Sie uns

Klinik und Institut für Physikalische und Rehabilitative Medizin und für Naturheilverfahren

Leitende Ärztin Dr. Gabriele Lichti

Klinikum Nürnberg Nord:

Prof.-Ernst-Nathan Str. 1
90419 Nürnberg
Bau 17 Sockelgeschoss
Tel.: (0911) 398 -25 48
Fax: (0911) 398 -26 57

Klinikum Nürnberg Süd:

Breslauer Str. 201
90471 Nürnberg
Bauteil C.U1
Tel.: (0911) 398 -57 89
Fax: (0911) 398 -57 88

MVZ III:

Physikalische und Rehabilitative Medizin
Dr. Kohl und Dr. Korte
Penzstr. 10
90419 Nürnberg
Tel.: (0911) 398 -73 89
Fax: (0911) 398 -26 57

Für eine weiterführende ambulante Physiotherapie oder notwendige Zusatzbehandlungen wie z.B. Lymphdrainage können Sie sich jederzeit an uns wenden. Hierzu benötigen Sie jeweils ein Heilmittelrezept.



Physiotherapeutisches Übungsprogramm

für Patientinnen nach einer Brustoperation

Impressum:

Herausgeber: *Klinikum Nürnberg,
Prof. Ernst Nathan-Str. 1, 90419 Nürnberg*
Verantwortlich: *Dr. Gabriele Lichti*
Redaktion: *Dr. Ulrike Kohl*
Gestaltung: *Jo Meyer*
Druck: *Rumpel, Lamprechtstraße 6-8, 90478 Nürnberg*
Auflage: *500, Juli 2008*
www.klinikum-nuernberg.de



Liebe Patientin,

nach Ihrer Operation möchten Sie möglichst bald wieder zu einer normalen und schmerzfreien Bewegung gelangen. Die Beweglichkeit im Schultergelenk kann auf der betroffenen Seite anfänglich durch Drainageschläuche und Wundschmerzen eingeschränkt sein.

Praktische Tipps:

Lagerung: Beide Schultern sollten frei auf der Matratze/ Unterlage liegen und nicht auf einem großen Kopfkissen gelagert werden. Wichtig ist, dass Sie entspannt liegen. Der Arm auf der betroffenen Seite sollte auf einem großen gefalteten Kissen hoch gelagert werden. Hierbei sollte die Hand höher als die Schulter liegen.

Heben Sie bei allen Übungen, solange die Drainage noch liegt, den Arm nicht über Schulterhöhe, d.h. 90°. Danach darf die Schulter frei bewegt werden, sofern dabei keine Schmerzen auftreten.

Führen Sie alle Übungen langsam durch. Bleiben Sie unterhalb der Schmerzgrenze und atmen Sie ruhig.

Steigern Sie die Anzahl der Übungen allmählich. Jeder Übungsteil kann bis zu 5 mal durchgeführt werden.

Erster postoperativer Tag: Übungen in Rückenlage

1. Schultern in Richtung Ohren hochziehen, wieder senken, dann ein wenig nach unten schieben und wieder lockerlassen.
2. Beide Schultern entspannt auf die Unterlage sinken lassen, dann in die Unterlage drücken und wieder entspannen. Beide Schultern von der Unterlage abheben, etwas nach vorne ziehen und wieder entspannen.
3. Arme ausstrecken, Hände zur Faust ballen und Arme nach innen drehen, sodass sich die Handknöchel anschauen. Position ca. 5 sek. halten, dann Hände nach außen drehen.
4. Arm der operierten Seite langsam senkrecht anheben und währenddessen „pumpen“: ca. 10 mal rhythmisch die Hand im Wechsel zur Faust ballen und wieder öffnen.
5. Nach den Pumpübungen mit beiden Händen den Bettgalg – falls vorhanden – umgreifen und einige Minuten so verbleiben. Schultern entspannt liegen lassen.
6. Mit der anderen Hand die Außenseite des betroffenen Armes ausstreichen: beginnend bei den Fingerspitzen über die Schulter bis zur Schlüsselbeingrube. Die Arminnenseite bei den Fingern beginnend bis zur Ellenbeuge ausstreichen, danach ebenfalls nach außen weiter in die Schlüsselbeingrube. Achten Sie darauf, dass die Hand beim Ausstreichen flächig aufliegt.

Ab zweitem postoperativen Tag:

Übungen können auch im Sitzen durchgeführt werden. Sitzen Sie dabei entspannt und aufrecht ohne sich anzulehnen. Achten Sie darauf, dass der Rücken aufrecht bleibt.

1. Hände liegen locker auf den Oberschenkeln. Mit den Schultern große Kreise nach hinten und nach vorne beschreiben.
2. Beide Schultern heben und senken.
3. Die Arme verschränken, dabei die Ellenbogen locker umfassen und während der Einatmung anheben. Nicht über die Schmerzgrenze gehen. Mit der Ausatmung die verschränkten Arme wieder absenken.
4. Ausgangsstellung wie bei Übung 3:
 - a) Den Oberkörper nach rechts und nach links drehen.
 - b) Den Oberkörper vorbeugen und wieder aufrichten.
5. Die Hände falten und die Arme ganz durchstrecken. Die Arme mit der Einatmung in Richtung Decke heben. Mit der Ausatmung die Arme wieder sinken lassen.
6. Die Arme nach vorne strecken, dabei die Handinnenflächen nach oben zeigen lassen.
 - a) Hände zu Fäusten schließen und nun die Ellenbogen beugen. Hände öffnen und Ellenbogen strecken.
 - b) Die gestreckten Arme nach außen führen, jetzt Ellenbogen beugen und strecken.
7. Ein straff gespanntes Handtuch mit gestreckten Ellenbogen nach oben heben und es wieder nach unten führen, dabei zeigen die Handrücken zur Decke.