

Empfehlungen

Arztbesuch

- Blutdruckmessung, Blutentnahmen und Injektionen sowie Akkupunkturen nicht auf der operierten Seite durchführen lassen

Haushalt

- besondere Vorsicht beim Gebrauch von spitzen und scharfen Gegenständen in der Küche

Gartenarbeit

- besondere Vorsicht beim Gebrauch von heißen Gegenständen (z.B. Backofen, Bügeln, Geschirr spülen)

Tierhaltung

- vor Bissen und Kratzern schützen
- Insektenstiche meiden

Kleidung

- Keine einschnürende Kleidung und Schmuck tragen
- BH-Träger dürfen nicht einschneiden

Körperpflege

- Hormonfreie Kosmetika nutzen
- Sonnenbaden vermeiden
- vorsichtige Nagelpflege durchführen

Sport

- moderater Sport ohne ruckartige Bewegungen nach abgeschlossener Wundheilung

Wir sind gern für Sie da!
Sie möchten einen Termin vereinbaren oder haben eine Frage?
Nehmen Sie Kontakt mit uns auf.

Brustzentrum Ingolstadt

Direktor Prof. Dr. Babür Aydeniz
Sekretariat: Nadine Weiß
Tel.: 0841/ 880 2501
Fax: 0841/ 880 2509

Physiotherapie

Leitstelle 10
0841 880 4107

Brustkrebsberatung

Julia Schlierenkämper (BCN)
Tel.: 0841/ 880 2539 (Di & Mi, 8-15 Uhr)
julia.schlierenkaemper@klinikum-ingolstadt.de

KLINIKUM INGOLSTADT GmbH
Krumenauerstraße 25 | 85049 Ingolstadt
Tel.: (08 41) 8 80-0
info@klinikum-ingolstadt.de
www.klinikum-ingolstadt.de

Bewegungsprogramm nach Brustoperationen

Informationen für Patientinnen und Patienten

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

nach Ihrer Brustoperation ist es uns ein Anliegen, Sie in Ihrer körperlichen Aktivität zu unterstützen.

Die sofortige physiotherapeutische Behandlung nach der Operation sowie die Weiterführung während der nachfolgenden Therapien können die Beweglichkeit erhöhen, das Immunsystem stärken und die Nebenwirkungen der jeweiligen medizinischen Therapien mildern.

Allgemein gilt:

- Keine Schmerzen provozieren
- Vermeidung von Fehl- und Schonhaltungen
- Der Arm auf der Seite der operierten Brust darf nicht anschwellen
- Tragen eines BHs, sobald wie möglich
- Durchführung von Lymph- und Kompressionstherapien sowie Narbenpflege nach der abgeschlossener Wundheilung und nach Absprache mit ihren behandelnden Ärzt*innen
- Vermeidung von aktivem und passivem Rauchen
- Beachtung einer ausgewogenen Ernährung und ausreichende Bewegung



Mobilisieren von Schultergürtel und Rumpf

Ausgangsstellung: Aufrechter Sitz am Tisch.

1. Beide Unterarme liegen entspannt auf dem Tisch, beide Schultern sind entspannt
2. Rumpf nach hinten unten rund machen und nach vorne oben aufrichten.

Diese Bewegungen mehrmals wiederholen.

3. Die Hände auf ein Handtuch legen und dieses vor-zurück, links-rechts, kreisend im und gegen den Uhrzeigersinn bewegen.

Diese Bewegung langsam und nicht ruckartig durchführen.

Ödemprophylaxe

Ausgangsstellung: Rückenlage

Der Arm liegt im Ellenbogengelenk leicht gebeugt auf einem Kissen, die Hand liegt auf Herzhöhe.

1. 10-mal eine Faust machen und im Wechsel Finger spreizen und strecken
2. 10-mal den Arm im Ellenbogen beugen und strecken

Übungen jeweils dreimal im Wechsel wiederholen.

