



Maßnahmen nach einer Mamma-Operation

In den nächsten Tagen

- Am ersten Tag sollte der betroffene Arm nicht über 90° gehoben werden!

Beruf/Haushalt:

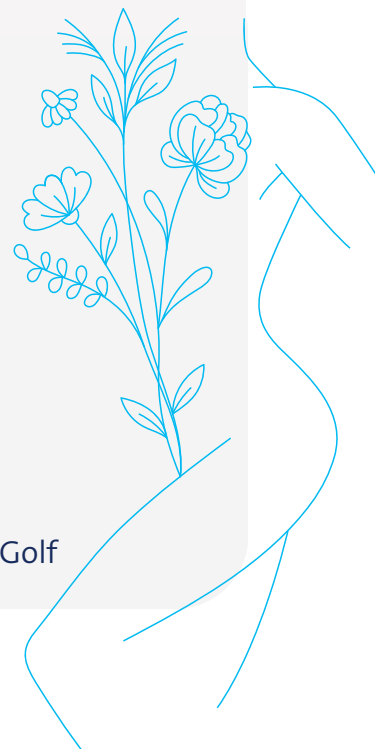
- Nicht schwer heben und tragen (für 6 Wochen)
- Vermeidung von Hautverletzungen an der betroffenen Seite
- Z.B. Verbrennungen / Dornenverletzung bei der Gartenarbeit

Körperpflege/Kleidung:

- Vorsicht kein Sonnenbrand/Solarium
- Vermeiden Sie Verletzungen bei der Nagelpflege
- Keine einschnürenden Kleidungsstücke (z.B. BH)

Sport/Gesundheit

- Vermeidung von Sport mit armbetonter Überlastung z.B. Tennis, Handball, Golf



Empfehlungen

- Setzen Sie ihren Arm im Alltag möglichst normal ein ohne ihn zu überlasten
- Bewegung tut gut!
- Spazieren gehen, Radfahren, schwimmen gehen (nach Wundheilung)
- Auf ausgewogene Ernährung achten und Übergewicht vermeiden
- Sprechen Sie Ihren Physiotherapeuten/Arzt nach der ersten Wundheilung auf das Thema „Narbenbehandlung“ an
- Suchen Sie einen Arzt auf, wenn sich eine Entzündung/Schwellung entwickelt

Übungen

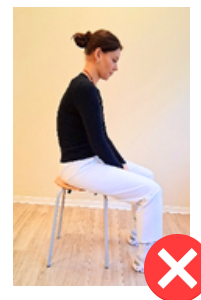
Gestärkt in den Alltag zurück

Was gilt es zu beachten?

- Üben Sie lieber dreimal zehn Minuten am Tag, als einmal dreißig Minuten
- Wiederholen Sie jede Übung fünf- bis zehnmal
- Atmen Sie ruhig und entspannen sich zwischendurch
- Führen Sie jede Übung nur bis zur Schmerzgrenze aus
- Federn Sie beim Üben nicht nach und machen Sie kein Krafttraining
- Kontrollieren Sie sich vor dem Spiegel und haben Sie Geduld:
Die Übungen werden Ihnen von Tag zu Tag leichter fallen

Aufwärmen

1. Die Schultern hochziehen, einen kleinen Augenblick halten und dann wieder langsam runterschieben
2. Die Schultern abwechselnd oder gleichzeitig nach vorne und hinten kreisen, Schwerpunkt sollte auf die Richtung nach hinten gelegt werden
3. Achten Sie auf Ihre Haltung



Übung 1

Die Arme auf den Schoß legen und anschließend langsam hoch zur Decke ausstrecken, einen Augenblick halten und wieder ablegen; Sie können die operierte Seite mit dem gesunden Arm unterstützen



Übung 2

Die Hände hinter den Rücken verschränken (Schürzengriff) und anschließend die Schultern bewusst nach hinten drücken (Schulterblätter zur Wirbelsäule ziehen)

Die Arme hinter den Kopf auf Höhe des Nackens verschränken (Nackengriff) und von dort aus die Arme ausstrecken -> Schultern zurück drücken



Übung 3

beide Arme befinden sich angewinkelt auf Schulterhöhe. Dann werden die Unterarme jeweils nach oben und unten bewegt.



Erweiterte Informationen

Gut zu wissen

Unser Lymphsystem

Das Lymphsystem ist ein Netzwerk von Lymphgefäßen und Lymphknoten, das Lymphflüssigkeit transportiert. Es ist Teil des Immunsystems, das beim Kampf gegen Infektionen und Krebs hilft. Lymphe ist Flüssigkeit, die aus den kleinsten Blutgefäßen austritt. Sie läuft zwischen die Zellen, bringt Nährstoffe mit sich und transportiert geschädigte Zellen, Krebszellen und Keime ab.

Ein Lymphödem ist eine Schwellung, die durch die Ansammlung von Lymphflüssigkeit im Gewebe verursacht wird. Dies tritt auf, wenn das Lymphsystem beschädigt oder blockiert ist und sich dadurch mehr Flüssigkeit im Gewebe ansammelt, als abtransportiert werden kann. Die Folge ist ein Lymphstau.

Schonende Operationstechniken haben in den letzten Jahren dazu geführt, dass sich nur selten ein Lymphödem entwickelt. Trotzdem verbleibt auch Jahre nach dem Eingriff ein erhöhtes Risiko insbesondere, wenn Lymphknoten entfernt wurden.

Wie erkenne ich ein Lymphödem?

Ein Lymphödem kann sich anfänglich nur durch ein Schweregefühl (Kribbeln oder Spannungsgefühl) des Armes bemerkbar machen, welches sich beim Hochlagern des Armes bzw. über Nacht wieder abklingt. In weiterer Folge kann es zu einer Schwellung der Hand bzw. des gesamten Armes kommen. Ringe sitzen eng am Finger. Vor allem nach erfolgter Strahlentherapie ist möglicherweise auch der Brustbereich von der Schwellung betroffen. Durch regelmäßige Selbstmessungen des Armumfangs im Seitenvergleich lässt sich der Verlauf des Ödems objektiv verfolgen.

Wichtig

Bitte lassen Sie sich in Ihrer Reha nicht automatisch mit Lymphdrainage versorgen. Denn nur wenn Sie ein Lymphödem haben, brauchen Sie bei Brustkrebs eine komplexe Entstauungstherapie.



Gute und schnelle Besserung!