

# So verhalten Sie sich nach einer Brust-OP richtig

**Physiotherapie**  
Sekretariat  
Direkt +41 56 486 39 93  
[move@ksb.ch](mailto:move@ksb.ch)

**Brustzentrum**  
Sekretariat  
Direkt +41 56 486 36 36  
[brustzentrum@ksb.ch](mailto:brustzentrum@ksb.ch)

## Liebe Patientin, lieber Patient

Nach einer Operation an der Brust und der Achselhöhle gibt es einige Dinge zu beachten. Dieses Merkblatt soll Ihnen dabei helfen. Bewegung ist wichtig, um Ihren Stoffwechsel bei der Wundheilung zu unterstützen und die vollständige Beweglichkeit wieder zu erlangen. Die Abwechslung zwischen Bewegung und Ruhezeiten ist abhängig von Ihrem Schmerzzustand. Über Ihre Belastungsfähigkeit und Ihr erlaubtes Bewegungsausmass werden Sie von der Physiotherapie und dem Ärzteteam instruiert.

## Alltag

Für den Alltag haben wir Ihnen die wichtigsten Tipps zusammengefasst.

- **Arm einsetzen:** Sie dürfen und sollen Ihren Arm im Alltag einsetzen.
- **Aufmerksam sein:** Achten Sie während des ganzen Behandlungsprozesses auf Veränderungen des betroffenen Armes und der Brust (z.B. bei eventueller Chemotherapie oder Bestrahlung). Bei Unsicherheiten dürfen Sie sich jederzeit beim Brustzentrum melden.
- **Lymphabfluss:** Lagern Sie Ihren betroffenen Arm im ersten Monat immer wieder hoch um den Lymphabfluss zu unterstützen.

## Übungen

Prüfen Sie mit den Übungen auf der Folgeseite Ihre Schulterbeweglichkeit. Falls Sie eine Einschränkung der Beweglichkeit bemerken, versuchen Sie die Übungen für 10–15 x à 3 Serien durchzuführen, machen Sie dazwischen eine Pause von 30–60 Sekunden. Es ist immer ein früherer Abbruch möglich. Nach einer kurzen Pause versuchen Sie die Übung fortzusetzen. Wichtig ist, dass Sie die Übungen mehrmals täglich wiederholen, damit sich Ihr Körper an die Belastung gewöhnt. Leichte Symptome können nach den Übungen auftreten. Diese sollten aber innerhalb 24h nach der Übung abklingen. Fall dies nicht der Fall ist, passen Sie Umfang oder Dosierung der Übung an.

Würden die Veränderungen der Schulterfunktion bestehen bleiben, besprechen Sie dies mit Ihrer behandelnden Ärztin.

## Haben Sie noch Fragen?

Gerne stehen Ihnen die Mitarbeitenden der Physiotherapie zur Verfügung.

**Gute Besserung wünscht Ihnen Ihr KSB-Physioteam!**

**Nach einer Brust-OP kommt es auf Bewegung und die richtige Technik an. Diese Übungen helfen Ihnen dabei:**

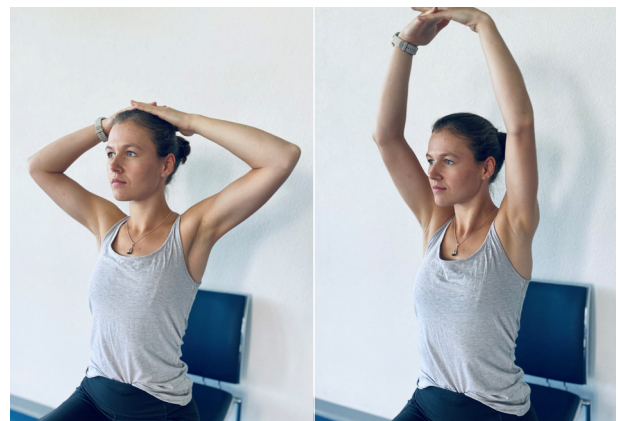
## 1 Stoffwechselübung

Im Liegen, Sitzen oder Stehen Bewegen Sie Ihren gestreckten Arm nach oben, während Sie gleichzeitig Ihre Hand auf- und zumachen.



## 2 Armübung

Im Stehen, Sitzen oder Liegen: Legen Sie Ihre Hände auf den Kopf und drehen Sie die Ellbogen weit nach hinten. Von da aus strecken Sie die Arme nach oben.



## 3 Beweglichkeitsübung

Stellen Sie sich vor eine Wand. Laufen Sie nun mit Ihren Händen der Wand entlang nach oben, bis auch Ihr Körper die Wand berührt. Wenn die Übung rechts problemlos möglich ist, machen Sie folgende Übung ein paar Mal für eine End-Kontrolle: Stellen Sie sich wieder mit leichtem Abstand vor die Wand, die Hände leicht über Kopfhöhe. Ein Bein steht vor dem anderen. Neigen Sie Ihr Becken nach hinten und den Oberkörper langsam nach vorne.



## 4 Rückenübung

Falten Sie Ihre Hände hinter dem Rücken und führen Sie diese an der Wirbelsäule, soweit es geht, nach oben und langsam wieder nach unten.

