

## Gut zu wissen

Die Bewegungsübungen, die wir Ihnen auf den Innenseiten dieser Broschüre vorstellen, wurden vom Team der Physiotherapie in enger Abstimmung mit dem Team der Klinik für Brusterkrankungen entwickelt. Sie dürfen die Übungen so oft durchführen, wie es Ihnen angenehm und passend erscheint.

Die Bewegungsübungen fördern die Heilung und unterstützen Ihr Wohlbefinden durch vielfältige positive Effekte, indem sie

- den Lymphabfluss fördern,
- das Narbengewebe besser durchbluten,
- vermeiden, dass sich Muskeln und Sehnen verkürzen und
- Ihre Muskulatur stärken.



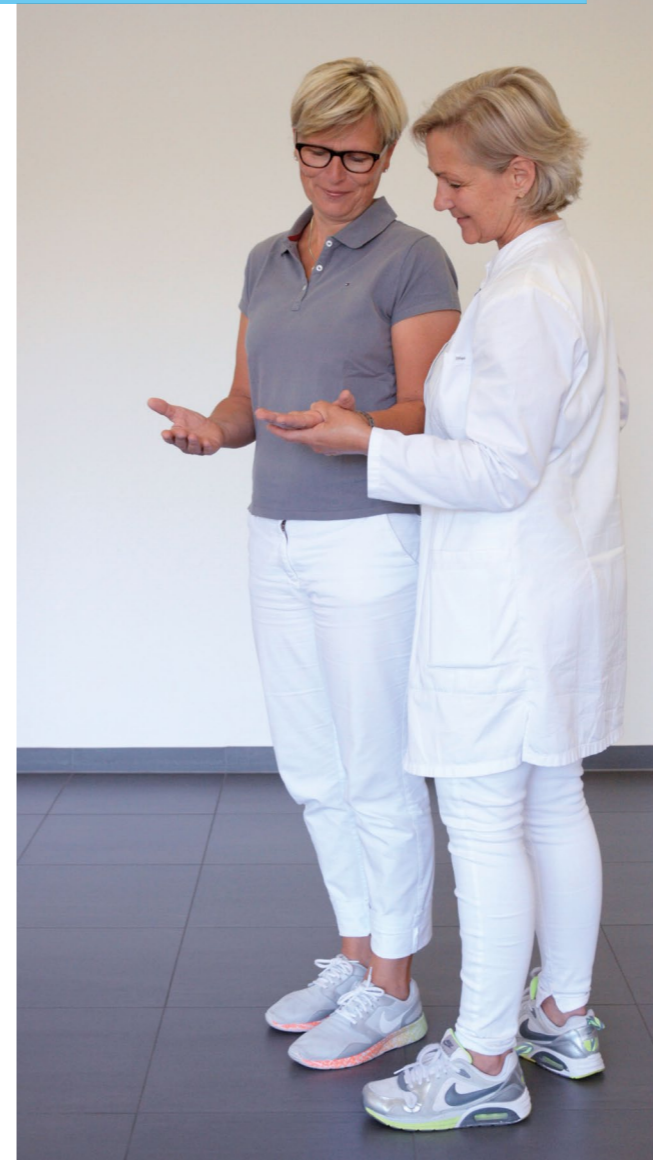
### Kontakt:

Wenn Sie Fragen haben oder einen ambulanten Termin vereinbaren möchten, erreichen Sie uns am besten telefonisch oder per E-Mail:  
Telefon: 0251 935-3985  
E-Mail: [welcome.muenster@salvea.de](mailto:welcome.muenster@salvea.de)

### St. Franziskus-Hospital GmbH

Hohenzollernring 70, 48145 Münster  
Tel: 0251 935-0 | Fax: 0251 935-4062  
[info@sfh-muenster.de](mailto:info@sfh-muenster.de)  
[www.sfh-muenster.de](http://www.sfh-muenster.de)

## NACH DER BRUST-OPERATION



Liebe Patientin,  
lieber Patient!

Nach Ihrer Brust-Operation möchten wir Sie bestmöglich bei Ihrer Genesung und Erholung unterstützen.

Folgende physiotherapeutische Übungen, die Sie im Sitzen oder im Stehen durchführen können, helfen Ihnen, die Beweglichkeit zu erhalten, den Rückfluss von Gewebewasser zu unterstützen und gezielten Muskelaufbau zu erlangen.

Nach Ihrem Klinik-Aufenthalt stehen wir Ihnen auch gerne für die weitere, ambulante Behandlung zur Verfügung. Wenn Sie Fragen haben oder Termine vereinbaren möchten, sprechen Sie uns bitte an.

Wir wünschen Ihnen alles Gute und eine baldige Genesung.

Ihr Team der Physiotherapie / Salvea

Ihr Team der Klinik für Brusterkrankungen

PD Dr. med. Christian Eichler

1



### „Finger-Pumpe“

In den ersten Tagen nach Ihrer Operation sollten Sie, so oft Sie daran denken, einen Pumpmechanismus über die Arme / Hände erzielen, um den Rückfluss von Gewebewasser anzuregen. Dafür strecken und fausten Sie die Finger schnell hintereinander – 30 Mal! Möglichst jede Stunde üben.

3



### Oberkörpermuskel-Training

Falten Sie Ihre Hände und beschreiben Sie einen Kreis vor Ihrem Oberkörper – mal vorwärts, mal rückwärts.

5



### „Schmetterlingsübung“

Mit beiden Händen in den Nacken greifen und abwechselnd die Ellbogen zueinander und wieder auseinander bewegen.

7



### Stärkung des oberen Rückens

Halten Sie Ihre Ellbogen gebeugt und an der Taille verbleibend (Handflächen zeigen nach oben). Dann führen Sie beide Hände so weit wie möglich nach außen.

2



### Oberarmmuskel-Training

Beugen Sie im Wechsel die Ellbogen an und strecken sie wieder, so, dass die Fingerspitzen abwechselnd zu den Schultern bzw. nach unten zeigen.

4



### Innen- und Außendrehung der Schulter

Legen Sie zuerst Ihre Handrücken an Ihren unteren Rücken („Schürzengriff“), danach führen Sie Ihre Fingerspitzen an Ihren Hals.

6



### Schulterstärkung

Legen Sie eine Hand auf Ihren Bauch, die andere auf Ihren Kopf. Wechseln Sie diese Handposition mehrmals.

8



### Armkreisen

Umfassen Sie Ihre Handgelenke – beidseits – und beschreiben mit Ihren Ellbogen kleine Kreise in der Luft, mal rechts herum, mal links herum.