

Sport

Mit Bedacht

Ergänzende Behandlungs- maßnahmen

Stärkung und Entlastung

Sport ist gesund, wenn er im angemessenen Rahmen betrieben wird. Wir empfehlen Ausdauersportarten wie Schwimmen, leichtes Joggen, Radfahren oder Walken. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt dafür „grünes Licht“ geben. Steigern Sie das Trainingsprogramm langsam, und überanstrengen Sie sich nicht. Als Faustregel gilt: Puls nicht höher als 180 - Lebensalter.

Die krankengymnastische Übungsbehandlung kann durch weitere physikalische Maßnahmen ergänzt werden, so z.B.:

- Manuelle Lymphdrainage
- Wärmebehandlungen
- Elektrotherapie

Auch Krankengymnastik im Bewegungsbad und der Einsatz von KG-Geräten werden empfohlen.

Unsere Physiotherapie bieten Ihnen ein großes Spektrum an Behandlungsmethoden an, die Sie nach Ihrer Entlassung ambulant in Anspruch nehmen können.

So erreichen Sie uns:

www.gemeinschaftsklinikum.de

Gemeinschaftsklinikum
Koblenz-Mayen
Physiotherapie
Kemperhof Koblenz
Koblenzer Straße 115-155
56073 Koblenz
Tel.: 02 61/4 99 - 27 32
E-Mail:
guenther.marx@gemeinschaftsklinikum.de

Gemeinschaftsklinikum
Koblenz-Mayen
St. Elisabeth Mayen
Physiotherapie
Siegfriedstr. 20-22
56727 Mayen
Tel.: 0 26 51/83 - 32 50
E-Mail: physikalische-therapie-mayen@gemeinschaftsklinikum.de



GEMEINSCHAFTS
KLINIKUM
KOBLENZ-MAYEN

Physiotherapie nach Brustoperationen



Ein Ratgeber für Patientinnen

**Wir sind
für Sie da**

**In den Kliniken für Frauen-
heilkunde am Gemeinschafts-
klinikum Koblenz-Mayen
werden Sie von einem The-
rapeutenteam mit großer
Kompetenz und langjähriger
Erfahrung betreut.**

In enger Zusammenarbeit mit den behandelnden Ärzten sowie auf Grundlage der medizinischen Verordnung und des therapeutischen Befundes beginnt ab dem 2. Tag nach Ihrer OP eine individuelle krankengymnastische Behandlung. Im Rahmen dieser Frühmobilisierung erhalten Sie wichtige Informationen sowie die ersten Übungsanleitungen.

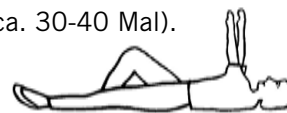


Nach einer Brustoperation können mehr oder weniger starke körperliche Beeinträchtigungen auftreten. Um dies positiv zu beeinflussen, wird eine regelmäßige Krankengymnastik empfohlen.

Übungen

In Rückenlage

- In Rückenlage die Arme leicht abgespreizt neben den Körper legen und die angebeugten Beine langsam zur Seite sinken lassen, bewusst tief und ruhig (ca. 10 Atemzüge) atmen, dann die Seite wechseln
- Die Arme wenn möglich etwas hochlagern (Kissen) oder hochhalten, dann die Finger betont öffnen und im Sekundenrhythmus zur Faust schließen (ca. 30-40 Mal).



Im Sitz oder Stand

- Ellbogen im Wechsel beugen und strecken
- Hand zur gegenüberliegenden Schulter führen (3-4 Mal jede Seite)
- Beide Schultern kreisen lassen (vornehmlich nach hinten)
- Beide Schultern beim Einatmen hochziehen, beim Ausatmen wieder langsam sinken lassen



- Hände hinter dem Rücken falten
Schultern und Arme
bewusst nach hinten
unten ziehen
- Beide Arme im Nacken
verschränken



Im Stand

- Mit dem Gesicht zur Wand stehen und mit beiden Händen an der Wand entlang nach oben „krabbeln“, kurz halten und langsam zurück
- Seitlich zur Wand stehen und mit dem betroffenen Arm langsam an der Wand „hochkrabbeln“

Allgemeine Hinweise

Bitte beachten

Üben Sie anfangs langsam und steigern Sie die Wiederholungen nach ein paar Tagen. Durch Kontrolle vor dem Spiegel lassen sich die Bewegungen optimal ausführen. Beachten Sie die Schmerzgrenze, und wiederholen Sie jede Übung 5-10 Mal mehrmals täglich. Sobald Sie die volle, schmerzfreie Beweglichkeit des Armes wiedererlangt haben, sind leichte Kräftigungsübungen z.B. mit dem Theraband möglich, die individuell von einer/einem Physiotherapeutin/en angeleitet werden sollen.