

## Zertifizierungen



## Adresse

### Asklepios Paulinen Klinik

Frauenklinik/Brustzentrum  
Geisenheimer Straße 10  
65197 Wiesbaden

## Anmeldung und Terminvereinbarung

Sekretariat der Frauenklinik und Brustzentrums  
Tel.: (0611) 847 - 2371 Fax: (0611) 847 - 2378  
E-Mail: [brustzentrum.wiesbaden@asklepios.com](mailto:brustzentrum.wiesbaden@asklepios.com)

Montag: 08.00- 16.30 Uhr  
Dienstag: 08.00- 16.30 Uhr  
Mittwoch: 08.00- 16.30 Uhr  
Donnerstag: 08.00- 16.30 Uhr  
Freitag: 08.00- 16.30 Uhr

Brustsprechstunde nach Terminvereinbarung

## Anfahrt



Brustzentrum

# Physiotherapie nach Brustoperation

Gemeinsam für Gesundheit [www.asklepios.com](http://www.asklepios.com)

 **ASKLEPIOS**  
Paulinen Klinik Wiesbaden

Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Patientinnen und Patienten,

nach Ihrer Brustoperation werden Sie vielleicht festgestellt haben, dass Sie unter einer eingeschränkten Beweglichkeit der Schulter und des Armes auf der operierten Seite leiden.

Oft sind Schmerzen im Narbengebiet und Schwellungen die Ursache. Viele Patientinnen nehmen auch eine Schonhaltung ein, z.B. Hochziehen der Schulter oder eine asymmetrische Körperhaltung. Dies kann zu Schmerzen und Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich führen.

In unserer Klinik beginnt die physiotherapeutische Betreuung am ersten Tag nach der Operation.

#### **Ziele der Therapie sind:**

- Erreichen der freien Beweglichkeit von Arm und Wirbelsäule
- Ausgleich der muskulären Dysbalancen
- Vermeidung von Schonhaltung und Asymmetrien
- Schulung von Gebrauchsbewegungen
- Verhinderung von Narbenkontrakturen
- Verbesserung der Resorption im Wundgebiet und dadurch eine Förderung der Wundheilung
- Erreichen einer aufrechten Körperhaltung und Erlernen einer bewussten korrekten Atmung – Atemlenkung zur operierten Seite
- Verhinderung eines Lymphödems und Förderung des venösen Rückstroms

Durch regelmäßiges Üben können diese Ziele erreicht werden. Üben Sie bitte auch vor dem Spiegel, um Ausweichbewegungen zu vermeiden. Nachfolgend ein kleines Übungsprogramm, das Sie täglich alleine durchführen können.

Bei uns sind Sie in jeder Hinsicht gut aufgehoben

Ihr Team vom Brustzentrum

#### **Information zum Brustzentrum**

Wir, das Team des Brustzentrums, haben uns auf sämtliche Erkrankungen der Brust spezialisiert. Sowohl bei Brustkrebserkrankungen als auch bei Fehlbildung der Brust können wir alle erforderlichen und notwendigen Behandlungen anbieten.

Unser Ziel ist es, die Patientin sowohl fachlich als auch menschlich optimal zu betreuen. Dazu gehört auch die Physiotherapie, die ein wesentlicher Bestandteil der postoperativen Versorgung ist.

#### **Brustzentrum**

Onkoplastische Brustchirurgie

Zertifiziertes Brustzentrum

Tel.: (0 611) 847-23 71

Fax: (0 611) 847-23 78

E-Mail: <https://www.asklepios.de/wiesbaden/>



Dr. med. Stefanie Buchen  
Chefärztin Frauenklinik  
Leiterin Brustzentrum

Fachärztin für Frauenheilkunde und  
Geburtshilfe  
Zertifizierte Brustoperateurin nach AWOgyn  
Fakultative Weiterbildung gynäkologische  
Onkologie

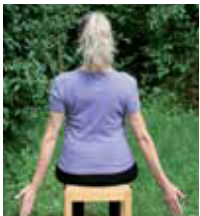
## Übungen im Sitzen



Ausgangstellung:  
Sitz, Beine hüftbreit auseinander,  
Arme seitlich neben dem Körper,  
Oberkörper aufgerichtet.



Schulter hochziehen und locker lassen.



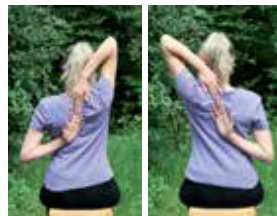
Schulterblätter nach hinten unten in Richtung Gesäß ziehen, Handflächen zeigen nach vorne. Spannung halten und wieder lösen.



Schulter nach hinten kreisen, beide gleichzeitig oder abwechselnd rechts und links.



Beide Hände hinter dem Rücken ineinander legen. Beim Einatmen aufrichten, dabei ziehen die Hände nach unten.



Einen Arm hinter den Kopf, den anderen Arm hinten auf den Rücken legen.  
Versuchen, die Hände zueinander zu bewegen.  
Hände wechseln.



Beide Arme seitwärts über den Kopf nach oben heben und wieder zurück.

Beim Hochheben zeigen die Handinnenflächen nach oben, und zurück nach unten.



Hände auf den Kopf legen, Ellbogen sanft nach hinten ziehen, Arme etwas strecken und halten, dann die Arme ganz nach oben strecken und wieder zurück auf den Kopf.



Hände zur Faust schließen, Handflächen zeigen nach oben, leichte Ellbogenbeugung. Arme nach hinten strecken, Oberkörper aufrichten, Spannung halten und wieder lösen. Auch mit der Atmung verbinden. Beim Aufrichten einatmen.



Linke Hand auf rechte Schulter, rechte Hand auf linke Schulter dann beide Arme weit zur Seite schieben und zurück.



Hände zwischen den Beinen auf den Boden, Handflächen aneinander. Oberkörper aufrichten, dabei beide Arme hochheben, Handflächen zeigen zur Decke.



Arme nach vorne strecken, so dass die Hände aneinander liegen. Abwechselnd einen Arm mit einer Kreisbewegung nach hinten führen. Kopf und Oberkörper mit nach hinten drehen.

## Übungen mit dem Handtuch



Handtuchübung: Ein gespannt gehaltenes Handtuch fest nach außen oben drücken.



Den Körper mit dem gespannt gehaltenen Handtuch zur Seite neigen.

## Übungen im Stand



Krabbelübung: Mit dem Gesicht und den Fußspitzen dicht an die Wand stellen und mit beiden Händen gleichzeitig nach oben krabbeln und wieder zurück.



In Schrittstellung in einen Türrahmen stellen, Arme in U-Halte. Durch Gewichtsverlagerung nach vorne die vordere Brustmuskulatur aufdehnen.

**Zwischen den Übungen öfters die „Pumpübung“ einbauen.** Pumpübung im Sitzen: Beide Arme abspreizen, Schulter tief halten und mit beiden Händen kräftig pumpen (Faust auf und zu machen). Jede Übung 7 - 10 mal wiederholen. Täglich 20 bis 30 Minuten üben.