

Persönliches Übungsprogramm

Brust-OP

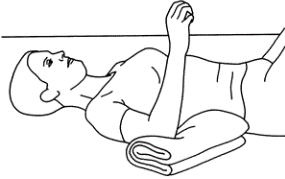
Robert-Koch-Krankenhaus Apolda



Betreut durch

Physiotherapie RKK Apolda GmbH

Ziel: Förderung des Lymphflusses



Rückenlage, Sitz oder Stand und die Ellenbogen gebeugt

Die Arme gerade Richtung Decke strecken, dabei die Finger und Hände öffnen. Anschließend die Ellenbogen wieder beugen, dabei die Finger fest zur Faust schließen.

©PhysioTools Ltd

Die Übung 20 - 30 mal wiederholen.



Ziele. Verbesserung der Beweglichkeit des Schultergelenks und Dehnung der Brustmuskulatur

Rückenlage. Die Hände im Nacken. Die Ellbogen zeigen zur Decke

Ellbogen nach außen unten bewegen, bis diese die Unterlage berühren.

©PhysioTools Ltd

Die Übung 10 mal wiederholen.



Ziele. Verbesserung der Beweglichkeit des Schultergelenks und Dehnung der Brustmuskulatur

Liegen, Sitzen oder Stehen, die Hände vor dem Becken gefaltet

Die gestreckten Arme über den Kopf hochbringen. Hier die Hände öffnen und die Arme über die Seite wieder in die Ausgangsstellung zurückbringen.

©PhysioTools Ltd

Die Übung 10 mal wiederholen.



Ziel. Dehnung der Schultergürtel- und Nackenmuskulatur

Stehen oder sitzen, die Hände sind hinter dem Rücken

Ziehen Sie die Schulterblätter nach hinten, neigen den Kopf langsam nach rechts und nach links, zur Mitte zurück und entspannen.

©PhysioTools Ltd

Die Übung 5 mal wiederholen.



©PhysioTools Ltd

Ziel. Dehnung der Brust-und Schultergürtelmuskulatur

Sitzen oder stehen

Die Hände über Kreuz in den Nacken und auf den Rücken bringen.

Die Übung 5 mal wiederholen, dann Seitenwechsel.



©PhysioTools Ltd

Ziel: Verbesserung der Beweglichkeit der Brustwirbelsäule und Atemübung

Sitzen oder stehen, heben Sie einen Arm an

Drehen Sie den Oberkörper und richten den Rücken dabei auf. Atmen Sie ein und aus und strecken Sie sich dabei weiter.

Die Übung 5 mal wiederholen, dann Seitenwechsel.



©PhysioTools Ltd

Ziel: Verbesserung der Beweglichkeit der Brustwirbelsäule und Atemübung

Sitzen oder Stehen und heben Sie einen Arm an

Beugen Sie sich zur Seite, der Arm ist über dem Kopf gestreckt. Atmen Sie ein. Atmen Sie aus und kehren Sie dabei zur Ausgangsposition zurück.

Die Übung 5 mal wiederholen, dann Seitenwechsel.

1



©PhysioTools Ltd

Narbenbehandlung

Ziel: Förderung der Elastizität und Dehnbarkeit der Narbe

Nach der Wundheilung kann mit der Behandlung begonnen werden.

Mit den Fingerspitzen auf der Narbe gleichmäßige, kreisförmige Bewegungen ausführen. Die gesamte Narbe Schritt für Schritt bearbeiten. Das Narbengewebe von rechts und von links S-förmig gegeneinander verschieben.

2



©PhysioTools Ltd

Tipps und Ratschläge

□ Im Schwellungen und Bewegungseinschränkungen vorzubeugen, führen sie das Übungsprogramm täglich durch. So unterstützen sie den Heilungsprozeß.

Zur Entstauung lagern sie den Arm mehrmals täglich auf ein Kissen (Finger höher als Ellenbogen).