



Brustkrebs Informations- und Übungsprogramm Institut für Physikalische Medizin und Rehabilitation



Sehr geehrte Patientin,

Ihre Operation liegt erfolgreich hinter Ihnen und nun möchten wir Sie nach Kräften bei der Erholung unterstützen.

Die Diagnose Brustkrebs und die damit einhergehenden notwendigen Therapieschritte bedeuten für viele Frauen oftmals erhebliche Einschränkungen im Alltag. Viele Patientinnen berichten nach einer Brustoperation bzw. nach einer Lymphknotenentfernung über Einschränkungen der Schulter-Arm-Beweglichkeit, manchmal auch über ein Lymphödem des Armes. Häufig tritt therapiebedingt auch eine verstärkte Müdigkeit (Fatigue) oder verringerte Leistungsfähigkeit auf. Angepasste sportliche Aktivität wirkt sich positiv auf den Genesungsprozess aus, verbessert die Lebensqualität und steigert das Wohlbefinden.

Wir haben für Sie ein Übungsprogramm zusammengestellt, dass Sie regelmäßig einsetzen können, um Ihren Heilungsprozess aktiv zu unterstützen.

Sollten sich Fragen ergeben: Das Team der Physikalischen Medizin unterstützt Sie gerne!

Mit freundlichen Grüßen



Prim.ª Dr.ª Daniela Gattringer

Vorstand Institut Physikalische Medizin und Rehabilitation

Operation und mögliche Folgen

1. Brustchirurgie



(© Prof. Fitzal, Abb. Bernard Ammerer)

Bei 80% der Frauen kann man eine brusterhaltende Operation durchführen, wenn die Brust danach bestrahlt wird. Der Schnitt kann entweder um die Brustwarze herum oder oberhalb des Tumors angelegt werden.

Nur bei wenigen Patientinnen muss die gesamte Brust entfernt werden (Mastektomie). In diesen Fällen können danach wiederaufbauende Op-Verfahren mittels Implantaten oder Eigengewebe zum Einsatz kommen. Die bei der Operation gesetzten Narben können sowohl ziehende Schmerzen bis zur Achselhöhle, als auch festes Gewebe in der Brust verursachen.

2. Lymphknotenchirurgie

Lymphknoten in der Achselhöhle müssen in den meisten Fällen operativ entfernt werden, damit man überprüfen kann, ob Krebszellen in die Lymphknoten verschleppt wurden. Der Schnitt misst zumeist 5cm. Zunächst entfernt man den ersten (Wächter-) Lymphknoten. Sollte dieser befallen sein, werden weitere (zumeist um die 2-10) entfernt. Folgen dieses Eingriffes können Taubheit an der Oberarm-Innenseite, Schwellungen der Hand und des Armes, ziehende Schmerzen im Bereich der Achselhöhle sowie Bewegungseinschränkung der Schulter sein.

Physiotherapeutische Nachbehandlung

In den ersten Tagen nach der Operation kontaktiert Sie Ihr Physiotherapeut, um mit Ihnen die weitere Nachbehandlung zu besprechen. Sie erfahren, wie Sie eventuellen Schwellungen und Bewegungseinschränkungen vorbeugen können und welche Übungen Sie in den einzelnen Wundheilungsphasen durchführen sollten.

Die Phase im Krankenhaus

Im Krankenhaus sollten Sie versuchen, möglichst in Bewegung zu bleiben und lange Liegephasen zu vermeiden. In dieser Phase können Sie gegebenenfalls kreislaufaktivierende Maßnahmen durchführen.

Für die Übungen gilt:

- Üben Sie regelmäßig.
- Wiederholen Sie die einzelnen Übungen am besten 10-15 mal in 3 Serien.
- Nehmen Sie sich bewusst Zeit für die Übungen.
- Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung und vermeiden Sie es, bei Anstrengung den Atem anzuhalten.
- Führen Sie die Übungen nur im schmerzfreien Bereich durch.
- Achten Sie auf eine aufrechte Körperhaltung, wobei Sie auch die Schulterblätter bewusst nach hinten unten ziehen sollten.

Prävention eines Lymphödems

Um einem Lymphödem vorzubeugen empfehlen wir folgende Maßnahmen:



■ Hochlagern des betroffenen Armes

Unterlagern Sie Ihren Arm so mit einem Kissen, dass das Niveau der Hand über Schulterhöhe liegt.

■ Ausstreichen des Armes

Streichen Sie Ihren Arm sanft aus - von den Fingern beginnend bis zur Schulter hoch.



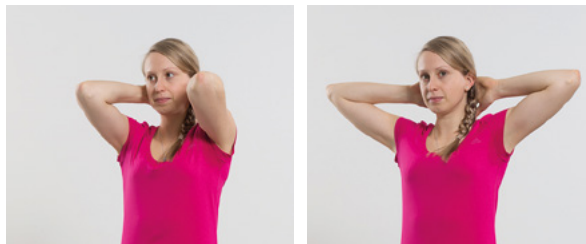
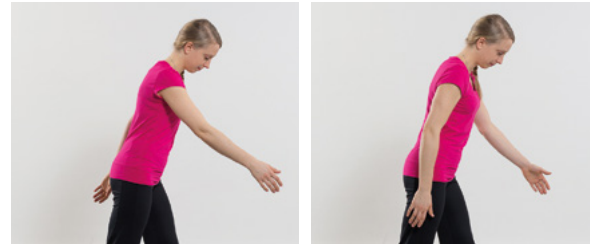


■ **Venenpumpe**
Öffnen und schließen Sie die betroffene Hand ca. zwei Minuten lang.

Bewegungsübungen bei noch liegender Drainage

Falls eine Drainage in das Wundgebiet eingelegt wurde, sollten Sie bis zur Entfernung den Arm nur max. 90° nach vorne oder zur Seite bewegen. In dieser Zeit können Sie aber schon mit folgenden Übungen beginnen:

■ **Pendeln**
Stehen Sie in leichter Oberkörpervorlage und pendeln Sie mit dem betroffenen Arm locker neben dem Körper.



■ **Brustkorb öffnen**
Verschränken Sie die Finger im Nacken und bewegen Sie die Ellbogen zur Seite.

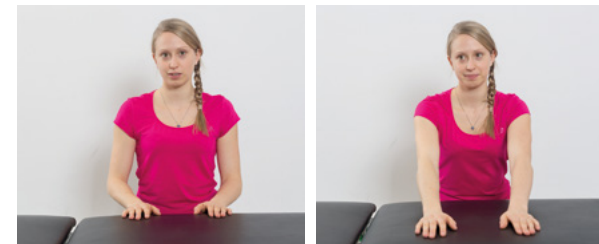
■ **Schultern hochziehen**
Stehen Sie aufrecht und ziehen Sie Ihre Schultern hoch. Nach kurzer Anspannung lassen Sie beide Schultern ganz entspannt wieder sinken.



■ **Lenkrad**
Stehen Sie aufrecht und halten Sie ein Handtuch mit gestreckten Armen vor dem Körper. Ziehen Sie es straff auseinander und drehen Sie es wie ein Lenkrad.



■ **Wischen**
Sitzten Sie aufrecht vor einem Tisch und wischen Sie mit dem betroffenen Arm nach vorne und wieder zurück.



Bewegungsübungen nach Entfernung der Drainage

Sobald die Drainage entfernt wurde, sollten Sie möglichst rasch wieder die volle Beweglichkeit in der betroffenen Schulter erreichen, d.h. Sie sollen jetzt unbedingt auch über die 90° nach vorne oder zur Seite bewegen. Versuchen Sie, Ihren gewohnten Alltag so normal wie möglich zu bewältigen. In dieser Phase eignen sich auch besonders gut folgende Übungen:



■ Übung mit dem Stab - vorne

Stehen Sie aufrecht, halten Sie einen Stab mit beiden Händen und bewegen Sie ihn so weit wie möglich zur Decke hoch.

■ Übung mit dem Stab - seitlich

Stehen Sie aufrecht, halten Sie einen Stab mit beiden Händen und bewegen Sie ihn vor dem Körper nach links und nach rechts.



■ Krabbeln an der Wand

Stellen Sie sich vor eine Wand und krabbeln Sie mit der betroffenen Hand nach oben und nach unten.

Die Phase nach dem Krankenhausaufenthalt

Sobald die Narbe gut verheilt ist, kann die Belastung gesteigert werden.

Narbenbehandlung

Um die Verschieblichkeit des Narbengewebes zu verbessern, können Sie Ihre Narbe mit geeigneten Pflegeprodukten (z.B. Babyöl, Heilsalbe, ...) behandeln. Hierzu eignen sich am besten folgende Techniken, welche Sie mit gut tolerierbarem Druck ausführen sollten:

■ Kreisende Bewegungen

Massieren Sie in kreisenden Bewegungen direkt auf der Narbe.

■ Narbendehnung

Versuchen Sie, die Narbe mit Daumen und Zeigefinger in Längsrichtung zu dehnen. Vorsicht: Narbe nicht quer dehnen.

■ Verbesserung der Gewebeverschieblichkeit

Nehmen Sie die Narbe im Zangengriff, heben Sie die Haut leicht an und verdrehen Sie sie nach allen Seiten.

Sollten Sie im Wundgebiet noch Taubheit empfinden, können Sie durch unterschiedliche Reize die Wahrnehmung verbessern.

■ Abreiben mit verschiedenen Materialien (z.B. Waschlappen, Bürste, ...)

■ Kalt-Warm-Wechsel-Duschen

■ Igelball

Rollen Sie den gesamten Arm mit einem Igelball ab, beginnen Sie am besten bei den Fingern und wandern Sie Richtung Schulter hoch.

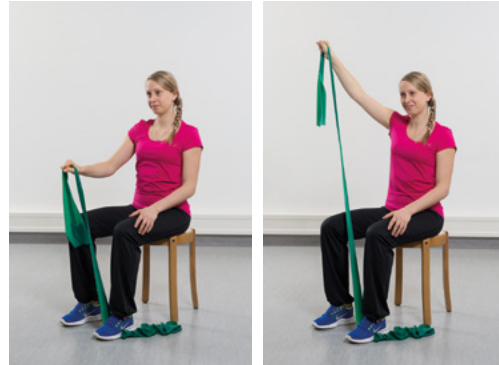
■ Mini-Vibrationsgerät

Zum Lockern der Narbe ist auch dieses Gerät geeignet, das über den Bandagisten bezogen werden kann.

Schulterübungen

Führen Sie die Ihnen bereits aus dem Krankenhaus bekannten Übungen weiterhin durch. Je nach individueller Belastbarkeit können Sie nun die Wiederholungszahl und das Tempo steigern bzw. mit Zusatzgewichten trainieren. Zusätzlich empfehlen wir weitere Übungen:

■ Kräftigung mit Theraband



Variante 1

Sitzen Sie aufrecht und stellen Sie das Bein der gesunden Seite auf ein Ende des Therabandes. Ziehen Sie nun mit dem betroffenen Arm das Band schräg nach oben. Die Oberkörperhaltung bleibt dabei aufrecht.

Variante 2

Sitzen Sie aufrecht und halten Sie ein Theraband in ca. schulterbreitem Abstand in beiden Händen. Ziehen Sie nun das Theraband auseinander, wobei der Oberkörper aufrecht bleibt. Achten Sie auf stabile Handgelenke.



Variante 3

Hängen Sie das Theraband an der Tür ein. Stehen Sie seitlich und beginnen Sie mit seitlich ausgestrecktem Arm. Ziehen Sie nun das Band langsam zum seitlichen Oberschenkel, wobei der Oberkörper aufrecht bleibt.



Variante 4

Befestigen Sie das Theraband über Kopfhöhe so, dass Sie zwei gleich lange Enden in Händen halten. Stehen Sie aufrecht und ziehen Sie die Bänder mit gestreckten Armen seitlich neben dem Körper nach hinten.

■ Allgemeine Mobilisierung

Setzen Sie sich hüftbreit auf die vordere Kante eines Stuhls und stützen Sie die Hände auf den Oberschenkeln ab. Nun kippen Sie das Becken nach vorne und strecken die Wirbelsäule durch (Blick zur Decke). Anschließend kippen Sie Ihr Becken nach hinten und machen den Rücken rund (Kinn zur Brust). Nun umgreifen Sie mit der rechten Hand das linke Handgelenk und ziehen die Arme so weit wie möglich nach oben. Wechseln Sie anschließend die Seite.

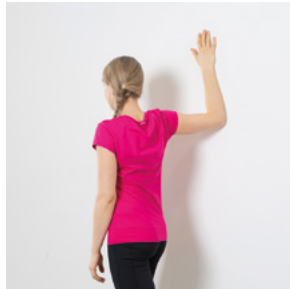


Dehnübungen

Sobald das Wundgebiet ausreichend belastbar ist, sollen die betroffenen Strukturen regelmäßig gedehnt werden. Damit soll die bestmögliche Gewebebeweglichkeit erzielt werden.

Für die folgenden Übungen gilt:

- Gehen Sie langsam und sanft in die Dehnposition und versuchen Sie, diese Stellung bis zu einer Minute zu halten.
- Um einen optimalen Effekt zu erzielen, wiederholen Sie jede Dehnungsübung 2-3 mal.
- Versuchen Sie, während der Dehnung ruhig weiterzuatmen und nicht die Luft anzuhalten.
- Es darf ein tolerierbarer Zug, aber kein Schmerz spürbar sein.

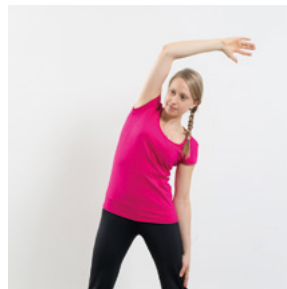


■ Dehnung Brustmuskel

Legen Sie den Unterarm der betroffenen Seite seitlich an die Wand, gehen Sie mit dem Oberkörper nach vorne und drehen Sie sich etwas zur Gegenseite, bis Sie ein leichtes Dehngefühl im Brustmuskelnbereich spüren.

■ Dehnung Flanke

Stehen Sie aufrecht und ziehen Sie mit dem betroffenen Arm über den Kopf zur gegenüberliegenden Seite, bis Sie ein Dehngefühl im Flankenbereich spüren.



Empfehlungen für den Alltag

Prävention und Behandlung eines Lymphödems

Schonende Operationstechniken haben in den letzten Jahren dazu geführt, dass sich nur noch selten ein Lymphödem entwickelt. Trotzdem verbleibt ein erhöhtes Risiko, insbesondere wenn in der Achselhöhle operiert wurde.

Wenn ein Lymphödem aufgetreten ist, kann durch Lymphdrainage, Kompression, geeignete Gymnastik und regelmäßiges Hochlagern des betroffenen Armes eine Verbesserung erzielt werden.

Die Lymphdrainage sollte bei speziell ausgebildeten Therapeuten erfolgen (eine Liste bekommen Sie bei Ihrem Physiotherapeuten).

Auf folgende Punkte ist zu achten:

- Konsequentes Tragen von Kompressionsbandage oder Kompressionsstrumpf. Tragen Sie Ihren Strumpf auch bei den Übungen oder Ihren sportlichen Aktivitäten, denn dies verstärkt den positiven Effekt.
- Extreme Kälte- oder Hitzeeinwirkung wie ausgedehnte Sonnenbäder, zu warmes Badewasser, heiße Packungen (Fango, Moor) sowie intensive Saunagänge sollten vermieden werden.
- Versuchen Sie, Verletzungen und medizinische Interventionen wie Blutabnahmen, Infusionen oder Akupunktur am betroffenen Arm zu vermeiden.
- Achten Sie zusätzlich auf gute Nagel- und Hautpflege, sowie sorgfältige Desinfektion bei Verletzungen.
- Achten Sie darauf, dass es durch enge Kleidungsstücke (z.B. BH-Träger), Schmuck oder schwere Taschen zu keiner Einschnürung am betroffenen Arm kommt.
- Führen Sie im ersten Jahr nach der Operation keine lang andauernden, monotonen Tätigkeiten (z.B. Fensterputzen, Gartenarbeit) oder Überkopfarbeiten durch.

Sport und Bewegung

Laut wissenschaftlichen Studien wirkt sich körperliche Betätigung günstig auf den Krankheitsverlauf und das allgemeine Wohlbefinden aus. Durch Bewegung können therapiebedingte Nebenwirkungen wie Müdigkeit, Übelkeit, Schmerzen oder Lymphödeme positiv beeinflusst werden.

Folgende Empfehlungen gelten:

- 5 mal pro Woche mind. 30 Minuten Ausdauertraining
- Mind. 2 mal pro Woche „Gymnastik“ (Koordination, Krafttraining, Dehnungen)
- Viel Alltagsbewegung! (Treppe statt Lift, Spaziergänge, ...)
- Dosieren Sie alle körperlichen Aktivitäten so, dass Sie sie als leichte Anstrengung empfinden, das heißt, Sprechen ist nebenbei noch möglich.
- Beim Ausdauertraining ist die Verwendung eines Pulsmessgerätes zu empfehlen.
- Beachten Sie Ihre individuelle Schmerz- und Belastungsgrenze!

Geeignete Sportarten

- Tanzen
- Wassergymnastik
- Schwimmen
- Radfahren
- Nordic-Walking
- Skilanglauf
- Moderate Step-Aerobic
- Tai-Chi, Qi-Gong, Yoga
- Krafttraining an Geräten

Sauna

Ein Saunabesuch ist erst 3 Monate nach der Operation wieder empfehlenswert.

Sexualität

Grundsätzlich gibt es aus medizinischer Sicht keine Einschränkungen. Sollten Sie Bedenken haben, empfehlen wir Ihnen gerne Sexualtherapeuten unseres Vertrauens.

Rehabilitation

Um körperliche und seelische Belastungen im Anschluss an die medizinische Therapie zu verarbeiten und zu besserer Lebensqualität und neuer Leistungsfähigkeit zu gelangen ist die onkologische Rehabilitation ein guter Weg.

Möglichkeiten:

- 3-wöchiger stationärer Aufenthalt in einem Rehasentrum
- 6-wöchige ambulante Reha am VinzenzAmbulatorium in Linz.

Je nach Notwendigkeit wird für Sie aus folgenden Leistungsangeboten ein individueller Therapieplan erstellt:

- Physio-, Ergo- und Kreativtherapie
- Ausdauer-, Koordinations- und Krafttraining
- Physikalische Therapie (Lymphdrainage, Elektrotherapie, Massage)
- Lebensstil-Empfehlungen
- Psychologische Beratung, Entspannungstraining

Nähere Informationen erhalten Sie bei Ihrem betreuenden Physiotherapeuten.

Kontaktadressen

Ordensklinikum Linz Barmherzige Schwestern

Institut für Physikalische Medizin und Rehabilitation

Seilerstätte 4, 4010 Linz

Tel.: 0732/7677 - 7223 (Stützpunkt)

E-Mail: physikalischemedizin.linz@bhs.at

Vinzenz-Ambulatorium

Reha-Stützpunkt im Ordensklinikum Linz Barmherzige Schwestern

Seilerstätte 4, 4020 Linz, 6. Stock, Bauteil B

Tel.: 0732/7677 - 7620

E-Mail: sekretariat@vinzenz-ambulatorium.at

Brust-GesundheitsZentrum, Ordensklinikum Linz Barmherzige Schwestern

Seilerstätte 4, 4010 Linz

Tel.: Sekretariat: 0732/7677 - 7775

Tel.: Ambulanz: 0732/7677 - 6100

E-Mail: tumorzentrum.linz@bhs.at

Beratungsstelle der Krebshilfe - Linz

4020 Linz, Harrachstraße 13

Tel.: 0732/77 77 56 - 0

E-Mail: beratung@krebshilfe-ooe.at

Selbsthilfegruppe Brustkrebs

Selbsthilfegruppe Lebe! mit Diagnose Brustkrebs - Linz

Ansprechpartnerin:

Mag.^a Claudia Lebschy, Tel.: 0699/10 47 68 41

(jeden Dienstag von 9.00 bis 12.00 Uhr)

Treffen:

Die Treffen finden jeden 3. Dienstag im Monat von 16.30 bis 18.00 Uhr im Frauengesundheitszentrum in 4020 Linz, Kaplanhofstraße 1, statt.

Sommerpause: Juli und August



Literaturtipps

www.krebshilfe.de

Blauer Ratgeber „Bewegung und Sport bei Krebs“ (Nr. 48)

Blauer Ratgeber „Brustkrebs“ (Nr. 2)

www.krebshilfe-ooe.at

Broschüre „Brustkrebs“

Broschüre „Bleiben Sie in Bewegung“

Sport und Bewegung bei Brustkrebs: Effekte, Prävalenz und Determinanten körperlicher Aktivität nach einer Brustkrebsdiagnose

Christina Huy, Karen Steindorf

Zur besseren Lesbarkeit werden personenbezogene Bezeichnungen, die sich zugleich auf Frauen und Männer beziehen, generell nur in der männlichen Form angeführt.

Das Institut für Physikalische Medizin und Rehabilitation stellt sich vor

Physikalische Therapien sind natürliche Behandlungsverfahren. Sie haben das Ziel, möglichst nebenwirkungsarm Schmerzen zu lindern, Funktionsstörungen zu verbessern und mit dem allgemeinen Wohlbefinden auch die Lebensqualität zu steigern. Unser Einsatzgebiet reicht von der Frührehabilitation auf den Intensivstationen, über die Betreuung während des stationären Aufenthaltes bis hin zu ambulanten Nachsorgemaßnahmen.

Getreu unserem Motto: „Gemeinsam zum Ziel - Ihre Probleme im Mittelpunkt unserer Therapie“ verordnen die Ärzte des Institutes je nach Krankheitsbild folgende Therapien:

- Physio- und Ergotherapie
- Physikalische Therapien (Massage, Lymphdrainage, Packungen, Elektrotherapie)
- Medizinische Trainingstherapie

Außerdem kommen spezielle Maßnahmenpakete, wie die ambulante Reha für Patienten mit Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates oder die ambulante onkologische Rehabilitation zum Einsatz.



Bei Fragen zu den Übungen oder dem genauen Übungsablauf wenden Sie sich jederzeit an das Team der Physikalischen Medizin, es berät Sie gerne.