

Bewegungsübungen nach Brustoperationen

So mobilisieren Sie Brust und Schulter nach
der Brust-Operation schonend und effektiv



DRK Kliniken Berlin Westend

Brustzentrum

Chefärztin Dr. med. Christine Ankel
Spandauer Damm 130, 14050 Berlin

Übungsposition: Sitzen auf dem Hocker

- 1 Setzen Sie sich sicher auf einen Stuhl oder Hocker.
- 2 Platzieren Sie Ihre Füße hüftbreit nebeneinander auf dem Fußboden, Ihre Fußspitzen zeigen nach vorne.
- 3 Ihre Knie befinden sich etwas unter der Höhe Ihrer Hüftgelenke und senkrecht über den Füßen.
- 4 Richten Sie Ihre Lendenwirbelsäule auf und bilden Sie ein minimales Hohlkreuz. Ihr Brustkorb hebt sich mit dem Brustbein nach oben, dabei gleiten Ihre Schultern nach hinten, unten und außen.
- 5 Ihr Hals streckt sich sanft in die Länge. Entspannen Sie Ihre Nackenmuskulatur. Den Kopf halten Sie entspannt und aufrecht.

Grundhaltung



Grundhaltung



Bilden Sie Fäuste und öffnen Sie die Hände dann gleich wieder.

Rückstromfördernde Maßnahmen:
Hände



Rückstromfördernde Maßnahmen:
Hände



Übungsdauer:
Abwechselnd 60 mal, eine Minute lang.



Führen Sie alle folgenden Übungen sanft und ohne Schmerzen 3–5 mal hintereinander aus.

Übungsposition: Sitzen auf dem Hocker

Tippen Sie abwechselnd mit den Fingern an Ihre Schultern und danach auf Ihre Oberschenkel.

Rückstromfördernde Maßnahmen:
Arm



Rückstromfördernde Maßnahmen:
Arm



Bewegen Sie beide Schultern nach vorn und zurück

Rückstromfördernde Maßnahmen:
Schultergelenke



Rückstromfördernde Maßnahmen:
Schultergelenke



Heben Sie sanft Ihre Schultern und senken Sie sie wieder.

Rückstromfördernde Maßnahmen:
Schultergelenke



Rückstromfördernde Maßnahmen:
Schultergelenke



Rollen Sie Ihr Becken auf dem Hocker nach vorn und zurück.

Rumpf- und Beckenbewegung



Rumpf- und Beckenbewegung



Rumpf- und Beckenbewegung



Übungsposition: Sitzen auf dem Hocker

Rollen Sie sich ein. Ihr Brustbein senkt sich nach innen. Richten Sie sich wieder auf. Bewegen Sie Ihr Brustbein sanft wieder nach vorn und oben.

Rumpf- und Beckenbewegungen



Rumpf- und Beckenbewegungen



Aus der Grundposition des Sitzens, heben Sie Ihren Arm vorne bis auf Höhe des Schultergelenks (90 Grad). Führen Sie den Arm anschließend sanft zurück in die Grundposition.

Grundhaltung



Aktive funktionelle Armhebung



Aktive funktionelle Armhebung



Drehen Sie den Oberkörper langsam zur rechten Seite, danach zur linken Seite.

Rumpf- und Beckenbewegung



Rumpf- und Beckenbewegung



Rumpf- und Beckenbewegung



Pausen

Gönnen Sie sich nach dem Üben und auch zwischendurch eine Lagerungspause und legen Sie den Arm auf eine dicke, schräge Unterlage. Ihre Hand liegt dabei ein wenig höher als Ihre Schulter.

Lagerung



Lagerung



Lagerung



Übungspositionen: Sitzen auf dem Hocker

Von 90° bis zur vollständigen Bewegung im Schultergelenk.



Bitte klären Sie vor Übungsbeginn mit Ihrer Ärzt*in, ob die Bewegung des Armes über 90 Grad (höher als Schultergelenk) bedenkenlos möglich ist.

Nehmen Sie auf dem Hocker Platz. Heben Sie Ihren Arm sanft nach vorn, nach oben und wieder hinunter.

Grundhaltung



Aktive funktionelle Armhebung



Grundhaltung



Übungsposition: Stehen und Gehen

Heben Sie beide Arme gleichzeitig sanft nach oben und senken Sie sie dann wieder sanft über die Seite nach unten.

Aktive funktionelle Armhebung



Aktive funktionelle Armhebung



Aktive funktionelle Armhebung

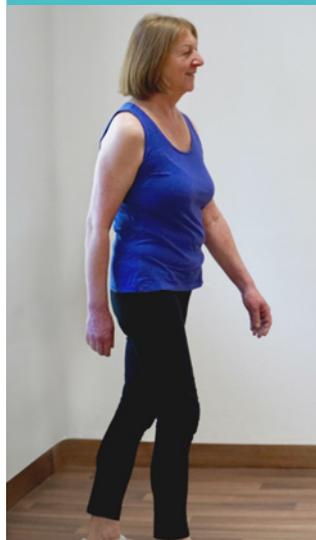


Aktive funktionelle Armhebung

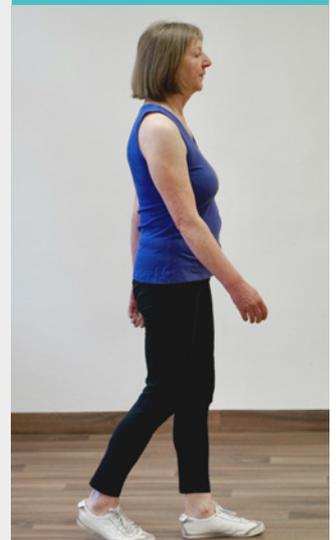


Gehen Sie in aufrechter Körperhaltung. Drehen Sie Ihren Oberkörper mit sanfter Schwingung und pendeln Sie Ihre Arme dabei im Wechsel vor und zurück.

Gehen mit leichtem Armpendel



Gehen mit leichtem Armpendel



Abschluss

Gönnen Sie sich auch nach dem Üben eine Lagerungspause und legen Sie den Arm auf eine dicke, schräge Unterlage. Ihre Hand liegt dabei ein wenig höher als Ihre Schulter.

Lagerung



Lagerung



Atmen Sie entspannt ein und aus.