

Übungsprogramm für Patientinnen nach Brustoperation (ohne Redondrainage)

WICHTIG:

Bei Unsicherheiten fragen Sie bitte Ihre/n behandelnde/n Ärztin/Arzt oder Therapeutin/Therapeuten.

Führen Sie folgende Basisübungen vor und nach jedem Training durch:

- Schulterkreisen (nach hinten)
- Pumpen mit den Händen (in Rückenlage: Hand höher als Schulter, Sitz, beim Gehen statisch und / oder dynamisch)

Aufrechte Körperhaltung

Um Fehlhaltungen und somit ein falsches Erlernen der Bewegung zu vermeiden, sollten Sie immer auf eine auf-rechte Körperhaltung achten:

Das heißt: die Füße haben Bodenkontakt, die Beine sind hüftbreit aufgestellt, das Becken ist gerade und die Schultern runter gezogen (diese sollten nicht vorne / oben bei den Ohren sein). Nehmen Sie eine „stolze Haltung“ ein. Halten Sie den Kopf gerade.



Stehen Sie aufrecht mit dem Rücken zur Wand. Ziehen Sie den Bauch-nabel Richtung Wirbelsäule. Drehen Sie die Handflächen nach vorne. Rutschen Sie nun mit den Handrücken an der Wand so hoch es geht entlang und wieder zurück. (Wie ein „Schneeengel“ im stehen).



Stellen Sie sich aufrecht, ca. eine Fußlänge entfernt, vor eine Wand. Krabbeln Sie nun mit beiden Händen von unten nach oben die Wand entlang. Verharren Sie in der obersten Position ein wenig, bevor Sie wie-der nach unten gehen.

Sie können die Übung noch modifizieren, indem Sie die Hände diagonal über die Wand schieben bzw. ziehen oder indem Sie kreisend Bewegungen ausüben (als würden Sie schwimmen).



Sitzen Sie aufrecht auf einem Stuhl.
Die Hände sind zu Fäusten geballt und liegen wie ein „X“ in Ihrem Schoß, sodass sich die geschlossenen Handflächen berühren.
Öffnen Sie nun Ihre Hände und führen Sie die Arme mit einer Drehung nach oben außen neben die Ohren.



- Greifen Sie mit beiden Händen hoch in Ihren Nacken
- Greifen Sie mit beiden Händen nach hinten in Richtung Schulterblätter (Bzw. BH-Verschluss)



Stehen Sie aufrecht.
Führen Sie ein gespanntes Handtuch hinter den Rücken. Bewegen Sie es diagonal nach oben und unten („Rückenwaschen“).
Armwechsel nicht vergessen!



Sitzen / Stehen Sie aufrecht.
Führen Sie ein gespanntes Handtuch mit gestreckten Armen nach oben. Geben Sie ein wenig Zug auf das Handtuch und ziehen Sie dabei die Schulterblätter Richtung Wirbelsäule.