

## Empfehlungen zur Verhütung bzw. Besserung des Lymphödems

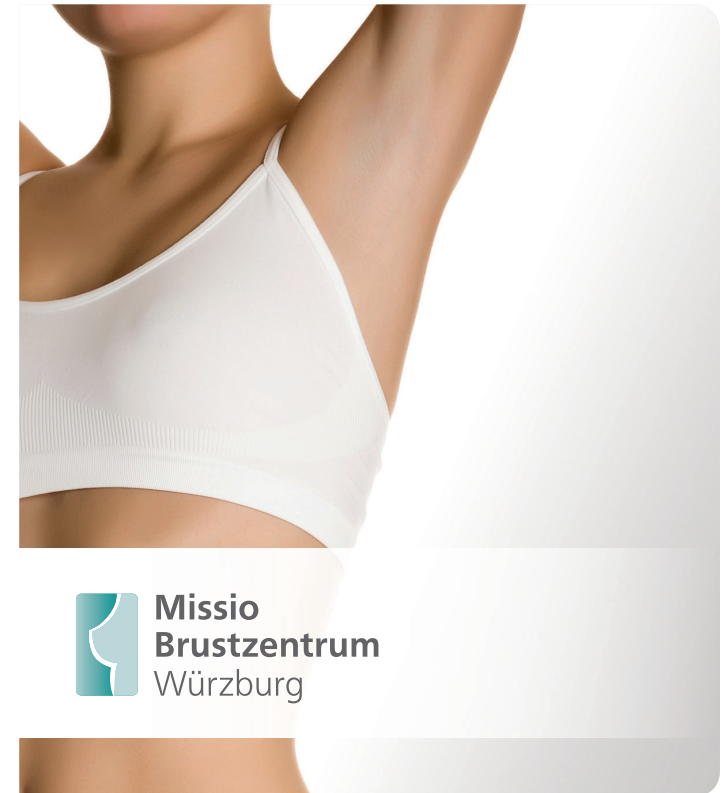
- ungewöhnliche Hitze- und Kälteeinwirkungen vermeiden (Sauna, Sonnenbrand, Fango, Eisbehandlung)
- Verletzungen und Überanstrengung auf der operierten Seite vermeiden (im Haushalt und beim Sport)
- ärztliche Maßnahmen wie Blutdruckmessung, Blutentnahme und Infusionen möglichst nicht auf der operierten Seite
- BH-Träger, Kleidung und Schmuck sollten nicht einschneiden

### Sofort den Arzt aufsuchen:

- wenn der Arm sich entzündet, heiß und/oder rot wird
- bei einer neu auftretenden Schwellung der operierten Seite
- bei Fieber bzw. Schüttelfrost

### Unsere Fachabteilungen:

- ANÄSTHESIE
- CHIRURGIE
- GYNÄKOLOGIE UND GEBURTSHILFE
- INNERE MEDIZIN
- KINDER- UND JUGENDMEDIZIN
- RADIOLOGIE
- TROPENMEDIZIN
- UROLOGIE



**Missio  
Brustzentrum  
Würzburg**

3125663/06.17

Juliusspital — MISSIO<sup>KLINIK</sup> —

**Klinikum Würzburg Mitte gGmbH  
Standort Missioklinik**

Salvatorstraße 7 · 97074 Würzburg  
Tel.: 0931/791-0 · Fax: 0931/791-2453

[www.kwm-missioklinik.de](http://www.kwm-missioklinik.de)

## Übungsprogramm nach Brustoperation mit Lymphknotenentfernung

## Nachbehandlungsplan Physiotherapie

### Am OP-Tag:

- Den Arm zur Unterstützung des Lymphabflusses auf Kissen lagern

### Ab 1. Tag:

- Thromboseprophylaxe
- Manuelle Lymphdrainage
- Bewegungsübungen bis zur Schmerzgrenze

### Ab 2. Tag:

- Manuelle Lymphdrainage nach Befund
- Krankengymnastik mit Übungsprogramm

Vor der Entlassung ist die weitere Physiotherapie individuell auf die Patientin abzustimmen!

## Übungsprogramm

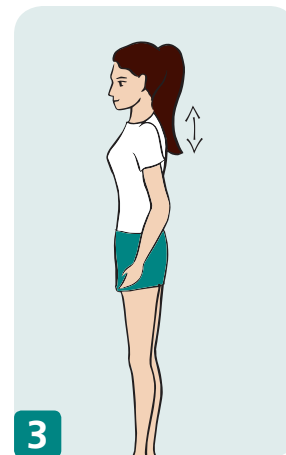


Arme vor dem Körper kreuzen – Daumen zeigen nach innen.

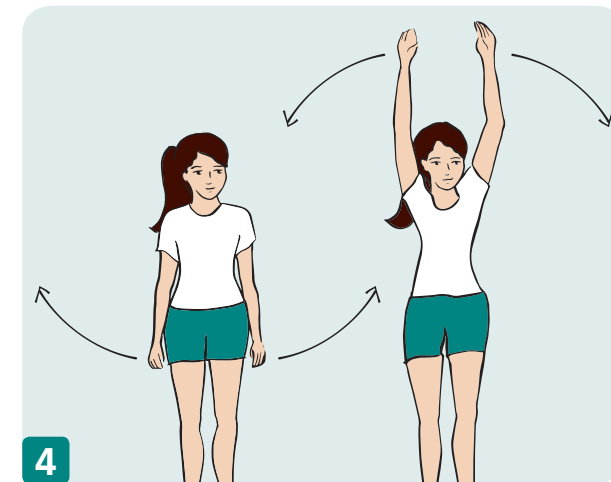
Arme danach nach oben führen – Daumen zeigen nach außen.



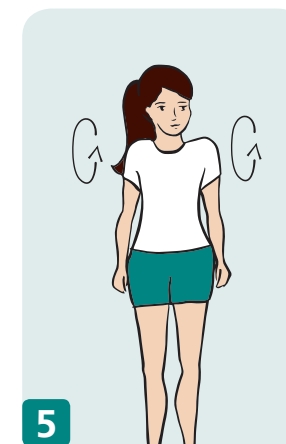
Hände falten und 5x nach oben und unten führen



10x beide Schultern in Richtung der Ohren ziehen und langsam wieder herunterlassen



5x jeden Arm zur Seite hochheben



10x Schulter nach hinten kreisen



Diese Position können Sie immer einnehmen, wenn Sie sich ausruhen.

### Wichtig:

Bei allen Übungen die Schmerzgrenze nicht überschreiten!

Gute Besserung wünscht die Abteilung Physiotherapie.