

Informationen bei Brustoperationen

Wiedergewinnung Beweglichkeit

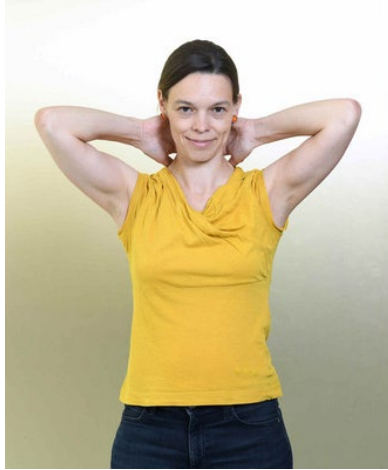
Sie dürfen bereits **unmittelbar nach der Operation** jede Position im Bett einnehmen, die Ihnen bequem erscheint, sowieso in Rückenlage, jedoch auch in beiden Seitenlagen. **Während der ersten beiden Wochen** nach der Operation steht die oberflächliche Wundheilung im Vordergrund. Um die Gefahr einer Infektion auszuschliessen, ist ein intakter Wundverschluss von Bedeutung. Vermeiden Sie mechanische Belastungen der Wunde, die durch das Heben und / oder Tragen von Lasten sowie bei ausladenden Bewegungen im Schultergelenk der betroffenen Seite ausgelöst werden können. Führen Sie Ihre gewohnten Tätigkeiten durch, bewegen Sie den Arm der betroffenen Seite, aber respektieren Sie hierbei Schmerzen oder ein Gefühl des Unwohlseins im Wundbereich. Sie dürfen mit der betroffenen Seite Lasten bis zu 3 kg heben oder tragen, und ihr Schultergelenk in jede Richtung bis zur Schmerzgrenze bewegen.

Nach zwei Wochen und somit nach Abschluss der Wundheilung dürfen Sie ihren Arm wieder uneingeschränkt bewegen und die Belastung langsam steigern. Auch in dieser Phase ist es wichtig, dass Sie auf Ihren Körper hören und schmerzhafte Belastungen und / oder Bewegungen nicht erzwingen. Um die Verbesserung der Beweglichkeit nach der Operation zu kontrollieren, instruieren wir Ihnen drei Übungen, welche Sie bis zur Wiedererlangung Ihrer gewohnten vollen Mobilität 2 x täglich, jeweils 5 - 10 x durchführen:



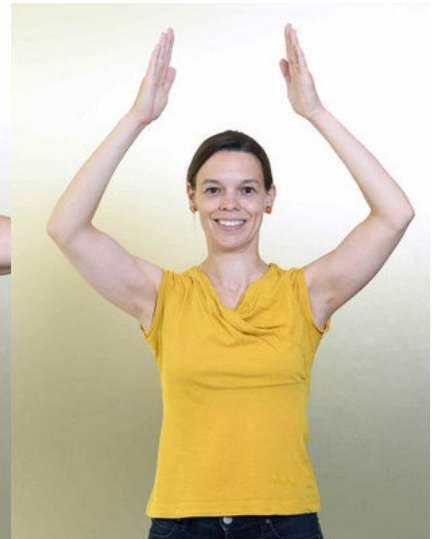
Übung 1

Falten Sie die Hände, halten Sie die Ellenbogen gestreckt und bewegen Sie Ihre Arme mit gestreckten Ellenbogen langsam bis zur Schmerzgrenze.



Übung 2

Falten Sie Ihre Hände im Nacken, die Ellenbogen zeigen nach vorne. Bewegen Sie nun die Ellenbogen langsam nach aussen bis zur Schmerzgrenze.



Übung 3

Beugen Sie Ihre Ellenbogen. Bewegen Sie Ihre Ellenbogen nach aussen und oben. Bewegen Sie nun Ihre Hände bis zur Schmerzgrenze in Richtung Decke und auf gleichem Weg wieder zurück.

Spätestens nach 3 Wochen müssen Sie Ihre volle Mobilität im Schultergelenk der betroffenen Seite wieder erreicht haben. Akzeptieren Sie es nicht, wenn zu diesem Zeitpunkt noch Mobilitätseinschränkungen vorhanden sein sollten und wenden Sie sich in diesem Fall bitte an Ihre Operateurin/ an Ihren Operateur. Im Gegensatz zur äusseren Wundheilung benötigt die innere Wundheilung deutlich mehr Zeit. Sie müssen von mehreren Wochen bis zu mehreren Monaten ausgehen, bis Sie auch bei grösseren Belastungen keine Beschwerden mehr haben werden.