



Centre du sein Fribourg
Brustzentrum Freiburg

Hôpital Daler | Daler-Spital
hôpital fribourgeois | freiburger spital

So finden Sie nach einer Mastektomie oder Tumorektomie zurück in den Alltag



4	Direkt nach Ihrem Eingriff
5-8	Übungen
9	Anspruchsvollere Übungen
10	Ab der sechsten Woche
12-15	Narbenpflege
16-17	Tipps und Ratschläge
18	Gut zu wissen

Liebe Patientin, lieber Patient

Im Kanton Freiburg werden Brustkrebspatientinnen vom Brustzentrum Freiburg betreut, einem vom Daler-Spital und dem freiburger spital (HFR) gemeinsam gegründeten Kompetenzzentrum. Hier bündeln beide Spitäler ihre Fachkompetenz, um Ihnen eine wohnortnahe, koordinierte und qualitativ hochwertige Versorgung zu bieten.

Diese Broschüre soll Ihnen helfen,

- Ihre körperliche Aktivität wieder aufzunehmen;
- die Beweglichkeit Ihrer Arme und Schultern zu erhalten;
- Gelenksteifheit und Schmerzen vorzubeugen;
- Ihre Muskelkraft und Ihr allgemeines Wohlbefinden zu verbessern.

Körperliche Aktivitäten sind Teil der Behandlung.

Ein aktives Leben steigert das Wohlbefinden!

Direkt nach Ihrem Eingriff

Ihre Chirurgin oder Ihr Chirurg gibt Ihnen Anweisungen für die ersten sechs Wochen (z. B. eingeschränkte Tragelast). Bitte halten Sie sich daran, damit einer optimalen Narbenbildung nichts im Wege steht.

Wichtig: Bei komplexen Eingriffen oder einer sofortigen Rekonstruktion kann Ihre Chirurgin oder Ihr Chirurg die Dauer der Ruhephase individuell anpassen.

Es ist wesentlich, mehrmals täglich leichte Übungen zu machen (auch mit Drainage). Auf den folgenden Seiten finden Sie geeignete Übungen. Dabei ist es ganz normal, dass die Haut und das Gewebe während der Übungen spannen.

Schrittweise und unter Aufsicht einer Physiotherapeutin oder eines Physiotherapeuten dürfen Sie:

- gewisse alltägliche Bewegungsabläufe wieder aufnehmen;
- die Tragelast steigern;
- gewisse Aktivitäten wie Spazieren wieder aufnehmen.

Die Übungen sind so auf Sie abgestimmt, dass sie gut aushaltbar sind. Wenn die Schmerzen zu stark werden, sprechen Sie mit Ihrer Physiotherapeutin oder Ihrem Physiotherapeuten bzw. Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.



Übungen

In der Folge finden Sie eine Auswahl an Übungen. Ihre Physiotherapeutin oder Ihr Physiotherapeut unterstützt Sie gerne bei der Umsetzung.

Flügelschlag

Diese Übung kann im Liegen, Sitzen oder Stehen durchgeführt werden.

1. Legen Sie Ihre Hände in den Nacken.
2. Spreizen Sie die Ellenbogen und bewegen Sie sie abwechselnd nach vorne und nach hinten.

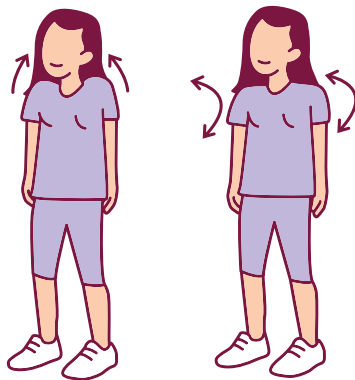


Führen Sie 10 bis 20 Wiederholungen durch.

Schulterrollen

Diese Übung kann im Sitzen oder Stehen durchgeführt werden.

1. Machen Sie mit den Schultern Kreisbewegungen. Heben Sie dazu Ihre Schultern langsam nach vorne an, senken Sie sie ab und ziehen Sie sie dann nach hinten. Führen Sie die Übung anschliessend in die entgegengesetzte Richtung aus.
2. Ziehen Sie beide Schultern in Richtung Ohren und halten Sie diese Position für fünf Sekunden. Senken Sie dann Ihre Schultern.

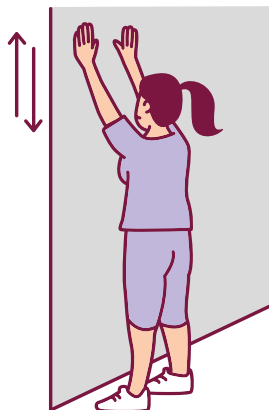


Führen Sie 10 bis 20 Wiederholungen durch.

Klettern an der Wand

Stellen Sie sich mit dem Gesicht zur Wand, etwa 5 cm von der Wand entfernt.

1. Legen Sie Ihre Handflächen auf Schulterhöhe an die Wand. «Klettern» Sie nun mit Ihren Fingern die Wand hoch oder schieben Sie sie die Wand hoch, bis Sie ein Ziehen spüren.
2. Halten Sie diese Position für 45 Sekunden. Kehren Sie anschliessend in die Ausgangsposition zurück.

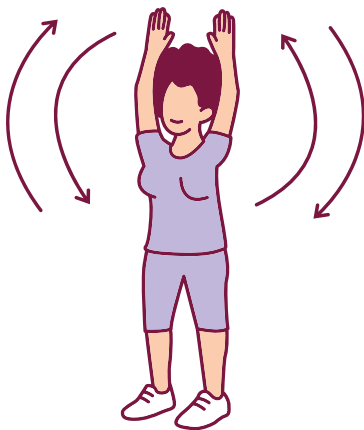


Führen Sie 10 bis 20 Wiederholungen durch.

Engel im Schnee

Diese Übung kann im Stehen oder im Liegen (Boden oder Bett) durchgeführt werden.

1. Heben Sie die Arme über den Kopf, nach Möglichkeit so weit, dass sich Ihre Fingerspitzen berühren.
2. Führen Sie die Finger dann im Halbkreis bis zu den Oberschenkeln zurück (als ob Sie einen Engel im Schnee machen würden).



Anspruchsvollere Übungen

Sobald Ihre Schultern wieder beweglicher sind, können Sie anspruchsvollere Übungen ausprobieren.

Seitliche Beugungen

1. Setzen Sie sich auf einen Stuhl und verschränken Sie die Hände auf den Oberschenkeln.
2. Heben Sie dann die Arme über den Kopf. Beugen Sie Ihren Körper nach rechts. Halten Sie die Position für zwei bis drei Sekunden.
3. Kehren Sie anschliessend zur Mitte zurück und beugen Sie Ihren Körper dann nach links.



Führen Sie pro Seite 10 bis 20 Wiederholungen durch.



Ab der sechsten Woche

Sie können nun schrittweise Ihre gewohnten körperlichen Aktivitäten wieder aufnehmen. Wenn bei Ihnen eine Brustrekonstruktion mittels DIEP-Methode durchgeführt wurde, fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt bzw. Ihre Physiotherapeutin oder Ihren Physiotherapeuten um Rat.

Zur Kräftigung Ihrer Muskeln:

- Starten Sie mit leichten Gewichten (1 kg) oder einer mit Wasser gefüllten Plastikflasche. Ihre Physiotherapeutin oder Ihr Physiotherapeut wird Ihnen geeignete Übungen empfehlen.
- Beginnen Sie wieder mit ganzheitlichen körperlichen Aktivitäten, um Ihr Wohlbefinden zu steigern (Schwimmen, Jogging, Velofahren, Langlaufen, Rudern, Tanzen usw.).

Sie können auch ein medizinisches Trainingsprogramm absolvieren. Lassen Sie sich dazu von Ihrer Physiotherapeutin oder Ihrem Physiotherapeuten beraten.

Bewegung tut gut!



Narbenpflege

Eine verklebte Narbe kann Schmerzen verursachen und die Beweglichkeit einschränken. Ist die Narbe rot, befindet sie sich noch in der Entzündungsphase. Diese Phase ist notwendig und normal. Sie kann bis zu zwei Jahre dauern. Es ist wichtig, die Narbe in dieser Zeit zu massieren. Ziel dabei ist es, dass sich die Narbe vom darunterliegenden Gewebe löst. Es ist ratsam, die Narbe erst nach dem Massieren einzucremen und mit Feuchtigkeit zu versorgen. Verwenden Sie vorzugsweise Cremes ohne Duftstoffe, z. B. Nivea Creme (runde blaue Dose), Excipial Lipolotion, Avène Cicalfate, La Roche-Posay Cicaplast Baume B5 oder BiOil.

Wichtig: Sobald die Wunde geschlossen ist und kein Schorf mehr vorhanden ist, ist die Narbe stabil.

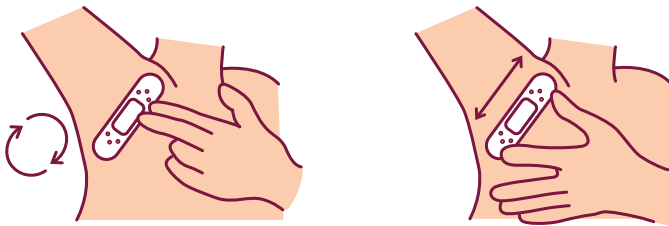
Schorf ist für die Wundheilung unabdingbar und fällt von selbst ab. Ziehen Sie die Narbenränder niemals auseinander. Da jede Narbe anders ist, ist es wichtig, dass Sie sich von Ihrer Physiotherapeutin oder Ihrem Physiotherapeuten beraten lassen.

So massieren Sie Ihre Narbe

Bis zur Entfernung der Fäden / Comfeel / Steri-Strip (ca. zwei Wochen):

1. Massieren Sie das Gewebe neben der Narbe und dem Pflaster gemäss der Anleitung Ihrer Physiotherapeutin oder Ihres Physiotherapeuten:

- Haut neben dem Pflaster mit Kreisbewegungen massieren
- Haut am Rand des Pflasters auseinanderziehen



2. Massieren Sie über dem Pflaster (in Absprache mit Ihrer Physiotherapeutin oder Ihrem Physiotherapeuten):

- Auf dem Pflaster mit Kreisbewegungen massieren

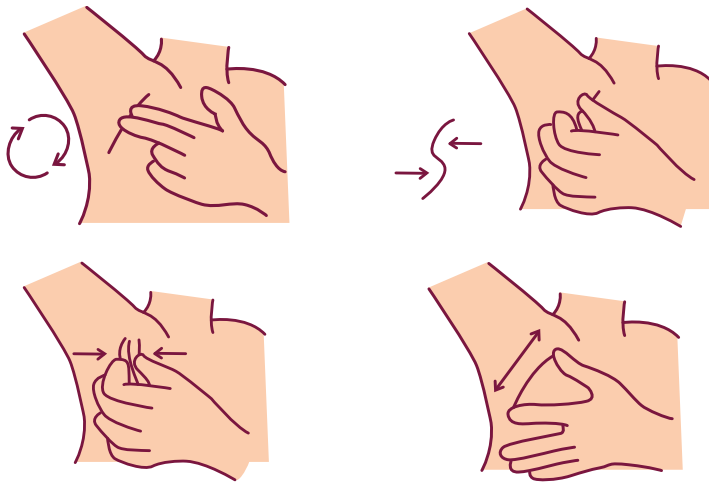
Massieren Sie ein- bis zweimal täglich während fünf bis zehn Minuten.



Nach der Entfernung der Fäden / Comfeel / Steri-Strip:

3. Massieren Sie direkt auf der Narbe, sofern sie trocken (kein Ausfluss) und frei von Schorf ist:

- Kreisen
- S-förmig massieren
- Zupfen/rollen
- Haut auseinanderziehen



Massieren Sie ein- bis zweimal täglich während fünf bis zehn Minuten.

Auch wenn die Narbe schmerzhaft oder empfindlich ist, sollten Sie die Dehnungsübungen und das Massieren fortsetzen. Dadurch wird der Bereich geschmeidiger und die Verspannungen – und somit auch die Schmerzen – werden nachlassen. Führen Sie die Übungen so durch, dass die Schmerzen erträglich bleiben.

Liegt eine Wunde oder eine Verbrennung vor, wird Ihre Radiologin oder Ihr Radiologe bzw. Ihre Onkologin oder Ihr Onkologe Sie bezüglich der passenden Creme beraten.

Hypertrophen Narben vorbeugen

Wenn Sie zu dicken oder breiten Narben neigen, empfiehlt sich die Anwendung eines Silikonpflasters (z. B. Mepitac®), um der Bildung hypertropher Narben vorzubeugen.

Anwendung:

- Legen Sie die Klebeseite des Silikonpflasters auf die Narbe, ohne das Pflaster auseinanderzuziehen.
- Tragen Sie das Pflaster möglichst rund um die Uhr. Nehmen Sie es einmal täglich ab, um die Haut zu kontrollieren und zu reinigen. Zum Duschen muss das Pflaster nicht entfernt werden.
- Wenden Sie das Pflaster nicht an, wenn eine Überempfindlichkeit gegenüber einem der Inhaltsstoffe bekannt ist.
- Bei Hautaufweichung (Mazeration) oder Hautreaktionen entfernen Sie das Pflaster, bis die Symptome abgeklungen sind. Setzen Sie die Behandlung danach fort und verlängern Sie die tägliche Tragedauer schrittweise. Halten die Symptome an, beenden Sie die Behandlung und wenden Sie sich an eine Gesundheitsfachperson.
- Wechseln Sie das Pflaster alle sieben Tage (oder früher, wenn es nicht mehr ausreichend haftet).

Verklebte Narben behandeln

Wenn eine Narbe verklebt ist, kann eine Behandlung mit dem Cellu M6® dazu beitragen, ihre Geschmeidigkeit und Beweglichkeit zu verbessern. Das Gerät bearbeitet das Narbengewebe mit einer Kombination aus einer Knet-Roll-Technik und sanfter Saugwirkung.

Sprechen Sie während Ihres Spitalaufenthalts mit Ihrer Physiotherapeutin oder Ihrem Physiotherapeuten oder bei der postoperativen Nachsorge mit Ihrer Gynäkologin oder Ihrem Gynäkologen über diese Behandlung.



Tipps und Ratschläge

Sonne und Hitze

Während der Chemotherapie und im darauffolgenden Jahr sollten Sie sich möglichst nicht der Sonne aussetzen.

Es ist wichtig, Ihre Narbe vor der Sonne zu schützen. Decken Sie sie ab oder tragen Sie eine Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor (Sun-Blocker) auf.

Während der Rehabilitationsphase sollte starke Hitze möglichst vermieden werden, um das Lymphsystem nicht zusätzlich zu belasten. Einfache Massnahmen wie regelmässiges Abkühlen können zu Ihrem Wohlbefinden beitragen.

Sobald Ihre Genesung weit fortgeschritten ist, können Sie schrittweise wieder zu Ihren alten Gewohnheiten zurückkehren. Auch danach ist es für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden förderlich, sich nach einem Aufenthalt in der Sonne mit einem kühlen Bad zu erfrischen.

Lymphödem («dicker Arm»)

Ein Lymphödem der oberen Extremität, auch «dicker Arm» genannt, tritt in rund 16 Prozent der Fälle auf. Ein schwerer Arm ist nicht unbedingt ein Zeichen für einen dicken Arm.

Mit folgenden zwei Massnahmen lässt sich das Risiko reduzieren:

- Vermeiden Sie eine Gewichtszunahme. Fettleibigkeit erhöht das Risiko, ein Lymphödem zu entwickeln, um mehr als das Dreifache.
- Erhalten Sie Ihre Muskelmasse oder bauen Sie diese aus. Muskeln regen den Stoffwechsel an, verhindern Fetteinlagerungen und unterstützen den Lymphfluss.

Ist das Lymphsystem erst seit Kurzem überlastet, lässt sich das im Idealfall noch rückgängig machen. Dafür braucht es:

- **eine Ernährungsberatung** bei einer Ernährungsberaterin oder einem Ernährungsberater;
- eine Lymphdrainage mit einem Kompressionssystem bei einer Physiotherapeutin oder einem Physiotherapeuten;
- **viel Bewegung** (angemessene und tägliche körperliche Aktivität).

Eine präventiv durchgeführte manuelle Lymphdrainage bringt lediglich kurzfristig Linderung. Sinnvoll ist sie erst beim Auftreten eines Lymphödems.

Anleitung zum Massieren der Brust: Beugen Sie sich leicht nach vorne und schieben Sie die Brust mit einer oder mit beiden Händen zuerst sanft hin und her, danach von oben nach unten.

Gut zu wissen

Körperbild

Krebs kann sich stark auf das eigene Körperbild auswirken. Es ist deshalb wichtig, sich seiner Gefühle bewusst zu werden. Psychoonkologinnen und Psychoonkologen stehen Ihnen mit Ihrem Fachwissen während der gesamten Behandlung zur Seite.

BH

Nach der Operation dient der BH dazu, den operierten Bereich durch Kompression zu unterstützen.

Wichtig: Bei einer Brustrekonstruktion kann Ihre plastische Chirurgin oder Ihr plastischer Chirurg einen speziellen BH empfehlen.

Ein geeigneter BH zeichnet sich durch folgende Merkmale aus:

- Verschluss auf der Vorderseite, um eine Drehung des Oberkörpers und Hautirritationen zu vermeiden;
- breite Träger, damit das Gewicht gleichmässig auf den Schultern verteilt wird;
- gut sitzende Cups;
- ohne Bügel, um den Lymphfluss nicht zu beeinträchtigen.

Sobald keine Kompression mehr erforderlich ist, können Sie wieder ein anderes Modell tragen.



Müdigkeit

Regelmässige körperliche Aktivität kann dazu beitragen, emotionaler, geistiger und körperlicher Erschöpfung entgegenzuwirken. So integrieren Sie Bewegung in Ihren Alltag:

- Gönnen Sie sich jeden Tag einen Moment der Entspannung (Lektüre, Siesta usw.).
- Planen Sie vor oder nach dieser Pause eine kurze Bewegungseinheit ein.
- Beginnen Sie langsam, aber stetig und steigern Sie die Intensität schrittweise.

Je schneller Sie sich wieder regelmässig bewegen (Spazieren, Schwimmen usw.), desto schneller werden Sie Ihre körperliche Form wiedererlangen.

Nehmen Sie sich genug Zeit, um ein eigenes Programm zu erstellen, das Ihre Wünsche und Ihre körperliche Verfassung berücksichtigt.

Ihre Physiotherapeutin oder Ihr Physiotherapeut kann Sie dabei begleiten und anleiten.

Kontakt

Unsere Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten sind speziell auf die Betreuung von Patientinnen nach einer Brustoperation spezialisiert.

Für eine physiotherapeutische Begleitung:

- **Physiotherapie Daler-Spital** T 026 429 94 65
- **Physiotherapie HFR Freiburg – Kantonsspital** T 026 306 19 30

Für eine Beratung:

- **Breast Care Nurse des Brustzentrums im Daler-Spital** 026 429 92 05
- **Breast Care Nurse des Brustzentrums im HFR** 026 306 29 82



Centre du sein Fribourg Brustzentrum Freiburg

Hôpital Daler | Daler-Spital
hôpital fribourgeois | freiburger spital

Lageplan

Brustzentrum Freiburg

HFR Freiburg – Kantonsspital

Chemin des Pensionnats 2-6
1752 Villars-sur-Glâne

Daler-Spital

Route de Bertigny 34
1701 Freiburg

