

Patiententag Hospitalhof

Dorothee Ruhdorfer Physiotherapie
21 Oktober 2015

Patiententag Hospitalhof

Die Behandlung von brustoperierten Frauen unter physiotherapeutischen Aspekten

Die Behandlung von brustoperierten Frauen unter physiotherapeutischen Aspekten

- stationäre Therapie
- ambulante Therapie
- wie geht es weiter?

Die Behandlung von brustoperierten Frauen unter physiotherapeutischen Aspekten

Stationäre Therapie

1.

- BET (brusterhaltend)
oder

- Mamma ablatio

2.

- Sentinel-Knoten (Wächter-Knoten)
oder

- Axilladissektion

Die Behandlung von brustoperierten Frauen unter physiotherapeutischen Aspekten

Vermeidung von Lymphödemen

- bei Haus- und Gartenarbeit Handschuhe tragen
- Nähen mit Fingerhut
- Vorsicht mit heißem Wasser
- keine einschnürenden Armbänder / Uhren
- Vorsicht bei Tierhaltung (Bisse/ Kratzer)
- keine Blutabnahme am betroffenen Arm
- auf gut sitzende BH s achten

Die Behandlung von brustoperierten Frauen unter physiotherapeutischen Aspekten

Ziele stationärer Physiotherapie

- Vermeiden eines Lymphödems
- Wiederherstellen der Schulter- , Armbeweglichkeit
- Verbessern der Körperstatik

Physiotherapie beinhaltet auch:

- Infos zum Alltag und der Zeit nach Entlassung
- Übungsprogramm für zu Hause

Die Behandlung von brustoperierten Frauen unter physiotherapeutischen Aspekten

Physiotherapie bewirkt:

- Steigerung der Durchblutung
- Anregung des Stoffwechsels
- Unterstützung des Lymphabflusses

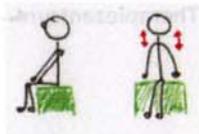
Die Behandlung von brustoperierten Frauen unter physiotherapeutischen Aspekten

Tipps, um die Ziele zu erreichen:

- 1 Woche postOP nur bis 90° bewegen
- nicht „ehrgeizig“ üben (Cave Schmerzgrenze)
- Übungsprogramm 1-2mal täglich etwa 10 Minuten

Die Behandlung von brustoperierten Frauen unter physiotherapeutischen Aspekten

„Keine Ahnung“/ „Ich weiß von Nichts“



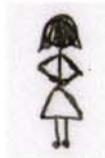
Aufrechter Sitz, Hände auf den Oberschenkeln ablegen. Beide Schultern gleichzeitig nach oben ziehen, anschließend bewusst wieder absenken.

„Vogel“



Aufrechter Sitz, die Oberarme liegen am Körper an, die Ellenbogen sind angewinkelt. Nun die Oberarme seitlich abheben, wie ein großer Vogel, der langsam mit den Flügeln schlägt (max. 90°!)

Schürzengriff



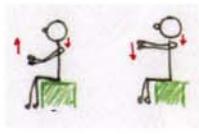
Aufrechter Sitz/Stand, beide Hände fassen an den unteren Rücken, als ob man eine Schürze binden möchte.

„Großes Tablett tragen“



Aufrechter Sitz, die Arme seitlich anheben (max. 90°!), die Ellenbogen sind gebeugt, Handflächen zeigen nach oben Richtung Decke.

„Säule“



Aufrechter Sitz, die Arme sind nach vorne ausgestreckt, Handflächen zeigen nach innen („Marmorsäule umfassen“). Nun die Arme entlang der Säule nach oben nehmen – max. 90°! Darauf achten, dass die Schultern locker bleiben!

„Loben“



Aufrechter Sitz. Zuerst die Hand der nicht betroffenen Seite auf die gegenüberliegende Schulter legen – „sich selbst Loben“. Der Ellenbogen ist auf einer Höhe mit dem angehobenen Arm. Anschließend den Arm wechseln.

Die Behandlung von brustoperierten Frauen unter physiotherapeutischen Aspekten

Ambulante Therapie

- eingeschränkte Schulter/Armbeweglichkeit
- Lymphödem
- sensible Störung
- Verklebung von Muskelansätzen
- festes Narbengewebe
- schmerzhafte Muskelverspannungen, auch außerhalb des OP-Gebietes
- Rückenschmerzen durch Schonhaltung

Die Behandlung von brustoperierten Frauen unter physiotherapeutischen Aspekten

Ambulante Physiotherapie

- unterstützt durch passive und aktive Techniken
- ermutigt zu Bewegung
- verbessert die Körperstatik
- verbessert die Elastizität von Narbengewebe und Bandstrukturen
- erweitert den Bewegungsweg
- verhindert weitere Symptome

Die Behandlung von brustoperierten Frauen unter physiotherapeutischen Aspekten

Wie geht es weiter?

- MLD nach Bedarf und Befund regelmäßig oder in größeren Abständen
- PT bis zur Herstellung des vollen Bewegungsausmaßes
- sportliche Betätigung zur Unterstützung der Regeneration
- Fatigue-Syndrom Prävention

Die Behandlung von brustoperierten Frauen unter physiotherapeutischen Aspekten

Es kommt darauf an, den Körper mit der Seele und die Seele durch den Körper zu heilen.

-Oscar Wilde-

Die Behandlung von brustoperierten Frauen unter physiotherapeutischen Aspekten

Haben Sie noch Fragen?

Die Behandlung von brustoperierten Frauen unter physiotherapeutischen Aspekten

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!