

## Behandlung von Lymphödemen

Die physiotherapeutische Behandlung von Lymphödemen besteht aus einer Kombination von manueller Lymphdrainage, Kompressionsbehandlung und Bewegungstherapie, um das Armvolumen zu vermindern und weitere Komplikationen zu vermeiden.



## Empfehlungen für körperliche Aktivität

Es gilt ein moderates, an die individuellen Möglichkeiten des Patienten angepasstes Trainingsprogramm zu entwerfen, welches allerdings bei dem kleinsten Anzeichen von Schmerzen oder Überbelastung gestoppt werden soll. Nach einer Befunderhebung stellt der Physiotherapeut Ihnen ein auf Ihre Situation zugeschnittenes Übungsprogramm zusammen. Im Anhang finden Sie einige einfache Übungsbeispiele.

Wenn Sie Fragen zu Ihrer Rehabilitation haben, zögern Sie bitte nicht, sich an Ihren Physiotherapeuten oder an Ihren Arzt zu wenden. Diese Vorbeugemaßnahmen sind zeitlich unbegrenzt und sollten in Ihren Alltag übernommen werden.

Schwimmen, Wasserturnen, Gehen, Radfahren, Tanzen, sanftes Yoga, Pilates, Tai-Chi und Qi-Gong sind empfehlenswerte Aktivitäten.



### Europa Donna Luxembourg asbl

Coalition européenne contre le cancer du sein  
1b rue Thomas Edison L-1445 Strassen  
Tél.: 621 4783 94 [www.europadonna.lu](http://www.europadonna.lu)

Folgen Sie uns  

### Weitere Informationen

[www.alk.lu](http://www.alk.lu)  
[www.sport-sante.lu](http://www.sport-sante.lu)  
[www.sportifsoncologiques.lu](http://www.sportifsoncologiques.lu)

Ausgabe 2022  
ISBN 978-2-9199595-3-2  
Texte © Europa Donna Luxembourg  
Gemälde 100 Femmes © Hilly Kessler  
Layout: Marc Wilmes Design  
Druck: Imprimerie Schlimé

### Unterstützen Sie uns!

CCPL LU09 1111 2127 0581 0000  
CCRA LU92 0090 0000 4628 8007

Vielen DANK im Voraus.



## Physiotherapie & Brustkrebs

Funktionelle Rehabilitation nach Brustchirurgie und Lymphknotenentfernung in der Axilla



Jede Patientin, die wegen Brustkrebs behandelt wird, sollte in den verschiedenen Stadien ihrer Erkrankung (unmittelbar nach der Operation, während oder nach der Chemo- und Strahlentherapie) von einer physiotherapeutischen Nachbehandlung profitieren.

## Die Ziele der Physiotherapie nach Brustkrebs

**Wiederherstellung** der freien Beweglichkeit der Schulter und des Armes der betroffenen Seite durch gezielte Übungen. Dies gilt besonders in Vorbereitung auf die Strahlentherapiessitzungen, bei denen Sie in der Lage sein müssen, den Arm über den Kopf zu heben.

**Vermeidung** von reflexartigen Schonhaltungen, die zu Schmerzen und Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich führen können.

**Förderung** der Wundheilung und **Verhinderung** von Narbenkontrakturen (nach einer Krebsoperation und/oder Brustrekonstruktion). Leichte Massagen, auch von der Patientin selbst ausgeführt (ab der 3. Woche nach der Operation) fördern die Durchblutung, lockern das Bindegewebe und halten es weich und elastisch.

**Förderung** des venösen Rückstroms und **Behandlung** eventuell auftretenden Lymphödems.

**Erhaltung** der körperlichen Kraft und Mobilität.

**Verbesserung** des allgemeinen Wohlbefindens durch Erreichen einer aufrechten Haltung (Verspannungen im Nacken, Rücken und operierten Bereich werden gelöst).

**Wiederaufnahme** von eventuellen vorherigen täglichen körperlichen Aktivitäten.

Jede Situation ist einzigartig und erfordert eine individuell angepasste Behandlung durch einen spezialisierten Physiotherapeuten. Sie sollten keine schmerzhaften oder funktionellen Beeinträchtigungen akzeptieren. Falls ein Problem (z. B. ein Lymphödem) zu einem gegebenen Zeitpunkt auftritt, kann ein spezialisierter Physiotherapeut eingreifen. Sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt.

## Wann sollten Sie mit der Rehabilitation beginnen?

Die Rehabilitation sollte gleich am ersten Tag nach der Operation beginnen. Nach der Operation werden zunächst Schmerzen, Narben und Beweglichkeit behandelt.

Einfache, gezielte Übungen, die täglich durchgeführt werden sollten, helfen den Patientinnen, im Schulter- und Nackenbereich wieder möglichst schnell beweglich zu werden. In den 6 bis 8 Wochen nach der Operation sollte die komplette Bewegungsfreiheit wiederhergestellt sein, damit mit dem Muskelaufbau begonnen werden kann. Alltagsbewegungen und angepasste sportliche Aktivitäten sollten wieder aufgenommen werden.

## Kostenübernahme durch die CNS

Jede operierte Brustkrebspatientin kann von 32 Post-OP-Behandlungen profitieren die zu 100 % von der CNS übernommen werden. Diese Behandlungen müssen nicht nur auf einem einzigen Rezept verschrieben werden.

Die vom Arzt verschriebene Befunderhebung durch den Physiotherapeuten, wird zu 100% von der CNS bezahlt.

## Vorbeugende Maßnahmen zur Vermeidung eines Lymphödems

Nach einer Brustkrebsbehandlung kann es jederzeit zu einer Ansammlung von Lymphe (Flüssigkeit) im Gewebe kommen. Das Lymphödem ist nicht mit der vorübergehenden Schwellung, welche gleich nach der Operation in dem betroffenen Bereich auftritt, zu verwechseln.

Maßnahmen, um das Risiko eines Lymphödems zu vermindern:

- Vermeiden Sie größere Belastungen und sich wiederholende Bewegungen mit dem gefährdeten Arm.
- Schützen Sie den gefährdeten Arm bei Haus- und Gartenarbeiten mit Handschuhen.
- Verhindern Sie Manipulationen wie Blutentnahmen, Impfungen, Spritzen und Blutdruckmessungen am gefährdeten Arm.
- Vermeiden Sie extreme Hitze, längere Sonneneinstrahlung und insbesondere Sonnenbrand.
- Desinfizieren und überwachen Sie selbst die kleinsten Wunden an diesem Arm. Im Falle einer Rötung oder Schwellung konsultieren Sie Ihren Arzt.

Durch die modernen Krebsbehandlungsmethoden ist das Risiko des Auftretens eines Lymphödems geringer als früher, bleibt jedoch allgegenwärtig und es kann Monate später auftreten. Falls eine Schwellung, Rötung oder ein Schweregefühl am gefährdeten Arm auftritt, begeben Sie sich bitte sofort in ärztliche Behandlung, denn es ist wichtig, dass das Lymphödem möglichst früh behandelt wird.

