

Diese Übungen sollen Ihnen helfen, Ihre Kraft, Beweglichkeit und Koordination im Schulter- und Brustbereich zu verbessern. Sie können die Übungen, nach Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, im Falle einer OP bereits im Krankenhaus durchführen.

Wir empfehlen die Übungen, insbesonder zu Beginn, täglich durchzuführen. Dafür reichen 20-30 Minuten aus. Am Anfang können Ihnen die Übungen noch schwer fallen, hier hilft es schon nur einzelne Übungen durchzuführen, die Ihnen gut tun.

Sie möchten unter Anleitung trainieren?

Das sind unsere Programme für Brustkrebspatient:innen:

1. Ambulante Onkologische Rehabilitation: Sie erhalten über 3-4 Wochen täglich ca. 5 Stunden Therapie bei uns im Haus.
1. OTT = Onkologische Trainingstherapie: Für Versicherte der AOK. Sie erhalten 24 Trainingseinheiten an Geräten á 50 Minuten in Ihrer Freizeit, z.B. nach der Arbeit.

Kontakt: 02131-8900, neuss@medicoreha.de



Link Reha



Link OTT

Nr.1 Betgriff



- Rückenlage, Beine anstellen, Rücken hat möglichst vollständigen Kontakt zum Boden
- Handinnenflächen gegeneinander drücken, den Druck so wählen, dass es etwas anstrengend, aber nicht unangenehm ist.
- Hände erst nach oben, dann hinter den Kopf führen und möglichst den Boden berühren, sofern die Beweglichkeit vorhanden ist.
- Hände auf gleichem Weg wieder zurück führen.

Die Übung langsam ausführen. Zur Steigerung kann die Endposition ein paar Sekunden gehalten werden.

**5 Wiederholungen,
dann 1 Minute Pause,
3-4 Durchgänge**

Nr.2 Stangenlift



- Rückenlage, Beine anstellen, Rücken hat möglichst vollständigen Kontakt zum Boden.
- Stange greifen: weiter Außen = schwerer, weiter innen = leichter.
- Hände geradeaus nach oben führen, bis die Ellenbogen nur noch leicht gebeugt sind, dann hinter den Kopf, soweit es die Beweglichkeit zulässt
- wieder zurück in die Ausgangsposition gehen, kurz vor dem Boden anhalten und wieder hochführen.

Die Übung langsam ausführen. Alternativ können Sie ein Handtuch verwenden.

**10-15 Wiederholungen, dann
1 Minute Pause,
3-4 Durchgänge**

Nr.3 Schulterkreisen

Variante
A



- Die Übung kann im Stand oder im Sitzen ausgeführt werden
- Variante A: Hände auf die Schultern legen, erst nach vorne, dann so weit wie möglich nach hinten kreisen
- Variante B: Die Übung mit seitlich gestreckten Armen ausführen, diese Variante ist anstrengender
- Sie können vorwärts und rückwärts kreisen

Variante
B



Die Übung langsam und gleichmäßig ausführen.
10-15 Wiederholungen, dann 1 Minute Pause, 3-4 Durchgänge

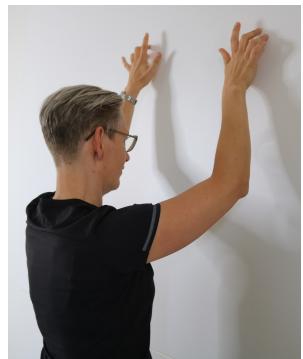
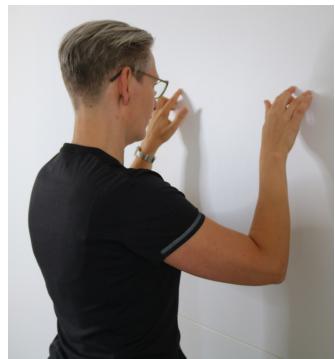
Nr.4 Hand zum Ohr



- Die Übung kann im Liegen, Sitzen oder Stehen ausgeführt werden
- Hand in einem weiten Bogen über die Seite zum gegenüberliegendem Ohr führen
- Position kurz halten und den gleichen Weg zurück
- Eventuell erreichen Sie am Anfang nicht das Ohr, dann die Hand auf dem Kopf ablegen

Die Übung langsam und gleichmäßig ausführen.
10-15 Wiederholungen rechts und links, dann 1 Minute Pause, 3-4 Durchgänge

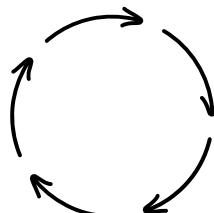
Nr.5 Wandkrabbeln



- Die Übung kann im Sitzen oder Stehen ausgeführt werden
- Legen Sie die Hände auf die Wand
- Krabbeln Sie mit den Fingern, ähnlich wie eine Spinne die Wand hoch und wieder runter
- Achten Sie darauf, die Schultern unten zu lassen
- Sie können nach und nach den Druck erhöhen

Je weiter Sie hochkrabbeln,
desto schwerer ist die Übung.
**10-15 Wiederholungen
dann 1 Minute Pause,
3-4 Durchgänge**

Nr.6 Stab kreisen



- Die Übung kann im Sitzen oder Stehen ausgeführt werden
- Den Stab in einer Kreisbewegung erst zum Körper hin und dann nach oben, vorne und wieder nach unten führen
- Die Bewegung soll kreisförmig sein
- Die Übung vorwärts und rückwärts durchführen
- Alternativ kann ein Handtuch verwendet werden

Kleinere Kreise sind einfacher,
größere schwerer.
**10-15 Wiederholungen
vorwärts,
dann 1 Minute Pause und
10-15 Wiederholungen
rückwärts, 3-4 Durchgänge**

Nr.7

Ballkreis



- Die Übung kann im Sitzen oder Stehen ausgeführt werden
- Ball vor dem Körper mit beiden Händen greifen
- Mit einer Hand hinter den Körper führen und mit der anderen Hand nach vorne zurück
- Fortlaufend den Ball um den Körper kreisen

Alternativ auch mit Wasserflasche möglich
10-15 Wiederholungen rechtsherum dann 1 Minute Pause und linksherum 3-4 Durchgänge

Nr.8

Staubwischen



- Die Übung kann im Sitzen oder Stehen ausgeführt werden
- Legen Sie die Hände auf eine flache, glatte Oberfläche und üben Sie leichten Druck nach unten aus
- Die Hände mit leichtem Druck nach vor und zurück führen
- Alternativ nach außen und innen kreisen

Mehr Druck nach unten und größere Bewegungen intensivieren die Übung.
10-15 Wiederholungen dann 1 Minute Pause, 3-4 Durchgänge