



Informationen für die Zeit nach einer Brust(tumor)-Operation

Impressum

Herausgeber und Medieninhaber:

A.ö. Landeskrankenhaus – Universitätskliniken Innsbruck
Institut für Physikalische Medizin und Rehabilitation
Institutsvorstand: Univ.-Prof. Dr. Erich Mur
6020 Innsbruck · Anichstraße 35

Für den Inhalt verantwortlich:

Dr.ⁱⁿ Gabriella Cerna-Stadlmann, IPMR
Univ.-Prof. Dr. Christian Marth, Dr.ⁱⁿ Christine Brunner, Univ.-Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe
Alice Hotter, PTⁱⁿ, Patricia Kranebitter-Walch, PTⁱⁿ, Univ.-Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe

Erstellt in Kooperation mit:

Univ.-Klinik für Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie, PDⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Monika Lanthaler
Univ.-Klinik für Visceral-, Transplantations- und Thoraxchirurgie, Dr.ⁱⁿ Claudia Iannetti

Herstellung/ Herstellungsort:

Druck-Management LKI, lki.dtp-service@tirol-kliniken.at, © Jänner 2021 / Innsbruck

Grafische Gestaltung:

hofergrafik°, www.hofergrafik.at

Bilder: Titelbild: istockphoto | Bilder: MitarbeiterInnen der Univ.-Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe

Dies ist eine Information und Übungsanleitung, die den individuellen Gegebenheiten der Patientin/ des Patienten angepasst wird.

BrustGesundheit zentrumtirol

Visceral-, Transplantations- und Thorax-

TT CHIRURGIE
INNSBRUCK



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE



Allgemeine Information

Die Diagnose Brustkrebs und die damit einhergehenden notwendigen Therapieschritte bedeuten für die Betroffenen erhebliche Veränderungen im Alltag. Manche PatientInnen berichten nach einer Brustoperation bzw. nach einer Lymphknotenentfernung über Einschränkungen der Schulter-Arm-Beweglichkeit, manchmal auch über ein Lymphödem des Armes.

Diese Broschüre soll Sie beraten und anleiten, wie Sie den Heilungsprozess aktiv unterstützen können und wie Sie selber dazu beitragen können, einem Lymphödem vorzubeugen und die Beweglichkeit des Armes zu erhalten.

Wichtig

Diese Informationen sind lediglich eine Ergänzung zum Gespräch mit Ihrer Ärztin/ Physiotherapeutin bzw. Ihrem Arzt/ Physiotherapeuten und zum persönlichen Behandlungsplan.

Physikalisch medizinische Nachbehandlung nach einer Brustoperation

In den ersten Tagen nach der Operation kontaktiert Sie Ihre/ Ihr PhysiotherapeutIn, um mit Ihnen die weitere Nachbehandlung zu besprechen. Sie erfahren, wie Sie eventuellen Schwellungen, Bewegungseinschränkungen oder sonstigen Folgen der Erkrankung oder Behandlung vorbeugen können und welche Übungen Sie durchführen sollten. Wichtig ist, bereits in den ersten Tagen nach der Operation lange Liegephasen zu vermeiden. Das Lymphgefäßsystem wird durch Bewegung aktiviert, weshalb Sie mehrfach täglich (alle 2 – 3 Stunden) einen kleinen Spaziergang unternehmen sollten. Wir empfehlen Ihnen, das auf der letzten Seite angehängte Übungsprogramm mit Ihrer/ Ihrem TherapeutIn zu üben und die Ihnen empfohlene Intensität/ Häufigkeit der Bewegungsübungen einzuhalten.

Prävention/ Behandlung eines Lymphödems und von Bindegewebssträngen

Unter Lymphödem versteht man eine Schwellung, die durch einen Rückstau von Lymphe entsteht. Lymphe ist eine wässrige, leicht milchig trübe Körperflüssigkeit, die man in den Lymphgefäßen des Körpers findet. Durch die operative Entfernung oder Bestrahlung der Lymphknoten in der Achselhöhle fließt die Lymphflüssigkeit nicht mehr richtig ab und staut sich im Arm zurück. Dies kann im betroffenen Arm zu einem Schwere- und Spannungsgefühl, zu Schmerzen, Schwellung und einer Bewegungseinschränkung führen. Zudem begünstigt ein Lymphödem das Auftreten von Infektionen im betroffenen Gebiet. Schonende Operationstechniken haben in den letzten Jahren dazu geführt, dass sich nur noch selten ein Lymphödem entwickelt. Trotzdem verbleibt auch Jahre nach dem Eingriff ein erhöhtes Risiko, insbesondere wenn Lymphknoten entfernt wurden.

Wenn ein Lymphödem aufgetreten ist, kann durch Lymphdrainage, Kompression, geeignete Gymnastik und regelmäßiges Hochlagern des betroffenen Armes eine Verbesserung erzielt werden.



Fragen und Antworten

Wie kann ich ein Lymphödem feststellen?

Das Lymphödem kann sich anfänglich nur durch ein Schweregefühl des Arms bemerkbar machen, welches bei Hochlagern des Arms bzw. über Nacht wieder abklingt. In weiterer Folge kann es zu einer Schwellung der Hand bzw. des gesamten Arms kommen. Vor allem nach erfolgter Strahlentherapie ist möglicherweise auch der Brustbereich von dieser Schwellung betroffen.

Durch regelmäßige Selbstmessungen des Armumfangs im Seitenvergleich lässt sich der Verlauf des Ödems objektiv verfolgen. Messen Sie an beiden Armen an gleichen Stellen den Umfang. Beträgt die Differenz mehr als 2 cm, liegt ein behandlungsbedürftiges Lymphödem vor.

Was kann sonst noch zu einer Schwellung führen bzw. eine solche verstärken?

Der Armumfang variiert üblicherweise etwas im Tagesverlauf. Ein Ödem nimmt am Abend tendenziell zu, insbesondere bei Stress. Vermeiden Sie daher einen stressreichen Alltag und bauen Sie Erholungspausen ein.

Auch eine fettreiche und salzhaltige Ernährung, sowie Koffein, Alkohol und Nikotin können sich negativ auf eine Schwellung auswirken.

Durch sportliche Aktivität kommt es zu einer Mehrdurchblutung im Gewebe. Dieser Vorgang kann kurzfristig eine Zunahme im Armumfang bewirken. Langfristig wirken sich Bewegung und Sport jedoch positiv auf die Schwellung aus, da die sogenannte „Muskelpumpe“ aktiviert wird. Es empfiehlt sich, eine moderate Trainingsweise zu finden mit genügend Pausen zwischen den Einheiten.

Neben einem Lymphödem kann auch eine Thrombose (Gefäßverschluss) in einer Armvene eine beträchtliche Schwellung auslösen, die meist auch schmerzhaft ist. Selten wird der Lymphabfluss auch durch die Wiederkehr der Tumorkrankheit in der Achselhöhle (Rezidiv) gehemmt, wodurch ein Lymphödem entstehen kann. Diese Möglichkeiten sollte Ihre Ärztin/ Ihr Arzt ausschließen, bevor eine Behandlung des Lymphödems eingeleitet wird.

Wie kann ein Lymphödem behandelt werden?

Nach Ausschluss anderer Ursachen (siehe vorne) ist die wirksamste Behandlung eine komplexe physikalische Entstauungstherapie. Diese beinhaltet vor allem manuelle Lymphdrainage, das Tragen eines Armkompressionsstrumpfes über den ganzen Tag und gezielte Bewegungsübungen. Neue Verfahren mit pneumatischen Pumpsystemen sind derzeit in Untersuchung. Eine abschließende Beurteilung ist derzeit aber noch nicht möglich.

Was soll ich bei einer Verletzung am betroffenen Arm tun?

Es ist wichtig, die Wunde möglichst rasch zu reinigen und zu desinfizieren. Ein steriler Wundverband sollte angelegt werden. Da der betroffene Arm leichter zur Entwicklung eines Rotlaufs (Erysipel) neigt, sollte bei Farbveränderungen wie Rötungen der Haut (insbesondere, wenn Fieber auftritt) eine Ärztin/ ein Arzt aufgesucht werden. Eine rasche Behandlung mit Antibiotika kann ein Ausbreiten der Infektion verhindern. Manche Frauen entwickeln derartige Infektionen gehäuft. In diesem Fall kann auch eine regelmäßige, z.B. monatliche Antibiotikabehandlung angeraten werden.

Was ist das „Geigensaitenphänomen“?

Nach Lymphknotenentfernung und/ oder Strahlentherapie können im Bereich der Achselhöhle bzw. des Oberarms bindegewebige Stränge („Geigensaiten“) entstehen, die zu einer z.T. schmerzhaften Bewegungseinschränkung der betreffenden Schulter führen. Regelmäßige Bewegungsübungen sind eine wichtige Präventivmaßnahme, um das Entstehen von solchen Bindegewebssträngen zu verhindern (siehe Übungsprogramm auf der letzten Seite).



Vorsichtsmaßnahmen nach einer Brustkrebsoperation mit Entfernung sämtlicher Achsel-Lymphknoten (nicht Wächter-Lymphknoten)

- Wichtig ist, Ihren betroffenen Arm im Alltag möglichst normal einzusetzen. Schützen Sie ihn jedoch vor Überanstrengung z.B. durch Tragen von schweren Einkaufstaschen, Fensterputzen mit erhobenem Arm.
- Vermeiden Sie starke Sonnenbestrahlung, insbesondere Sonnenbrand, und Verletzungen (Kratzer, Tierbisse, Verletzungen durch Stacheln, Dornen, Geräte etc.).
- Vorsicht mit Hitze (heißes Vollbad, Backofen, Bügeln, Sauna, Thermalbäder etc.) sowie Kälte (Frost).
- Verhindern Sie Insektenstiche (Schutzmittel, Kleidung).
- Einengender Schmuck (Armbanduhr, Ringe) und einschnürende Kleidung sind zu vermeiden z.B. enge Bündchen/ Handschuhe, zu schmale BH-Träger.
- Auf der operierten Seite sollen nach Möglichkeit keine Blutabnahmen, Injektionen, Impfungen, Infusionen, Akupunktur oder Blutdruckmessung erfolgen.
- Lagern Sie den Arm zwischendurch immer wieder hoch (unterlagern Sie z.B. im Liegen den betroffenen Arm mit einem Kissen, sodass die Hand über Schulterhöhe liegt).
- Achten Sie auf regelmäßige Haut- und Nagelpflege. Bei der Nagelpflege soll die Nagelhaut weder zurückgeschoben noch geschnitten werden.
- Tragen Sie regelmäßig, vor allem bei Anstrengungen, aber auch bei Flug- und Busreisen, den Armkompressionsstrumpf (falls einer verordnet wurde).
- Führen Sie tagsüber immer wieder mit dem Armkompressionsstrumpf die empfohlenen gymnastischen Übungen durch und benützen Sie regelmäßig den weichen Trainingsball; lassen Sie ihn zu Ihrem ständigen Begleiter werden.
- Treiben Sie regelmäßig Sport, wie z.B. Schwimmen, Langlaufen, Joggen oder Gymnastik.
- Versuchen Sie Ihr Normalgewicht zu halten. Übergewicht kann ein Lymphödem fördern und dessen Behandlung erschweren.

Übungsprogramm nach einer Brustoperation

Führen Sie die Übungen nur im schmerzfreien Bereich durch.

- Achten Sie auf eine aufrechte Körperhaltung, wobei Sie auch die Schulterblätter bewusst nach hinten unten ziehen sollten.
- Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung und vermeiden Sie, bei Anstrengung den Atem anzuhalten.
- Nehmen Sie sich bewusst Zeit für die Übungen.
- Üben Sie regelmäßig (wie von Ihrer/ Ihrem TherapeutIn empfohlen).



Arme seitlich am Körper gestreckt nach vorne und hinten bewegen, als ob Sie Wasser wegschieben wollten.



Schürzengriff
Mit den Händen Richtung Kreuz greifen.





An der Wand mit den Fingern „hochkrabbeln“.



Einen weichen **Therapieball** in die Hand nehmen und **drücken/ loslassen** („pumpen“).

- Pumpen und den Ellbogen beugen/ strecken
- Pumpen und den gestreckten Arm auf/ ab bewegen



Nackengriff
(Bewegungsausführung - so wie Sie von Ihrer/m Therapeut/in angeleitet wurden).



Schulterkreisen rückwärts.

