



Um eine Schonhaltung nach Ihrer Brustoperation zu vermeiden, wieder Beweglichkeit zu erlangen und den Lymphabfluss zu unterstützen, können Sie bereits einige Tage nach Ihrer Operation mit sanften Bewegungsübungen beginnen. Stimmen Sie sich hier mit Ihrem Behandlungsteam ab.

Nach der ersten Phase der Wundheilung (ca. 14 Tage) aktivieren Sie den Lymphabfluss durch leichte Streichbewegungen von der Hand Richtung Schulter und von der Brust Richtung Schulter. Dies lässt sich sehr gut im Rahmen Ihrer Körperpflege durchführen.

Nehmen Sie sich täglich eine halbe Stunde Zeit für Ihre Bewegung und Körperpflege. Schwere Hausarbeit oder ruckartige Bewegungen sollten in der ersten Zeit jedoch vermieden werden, es muss zu Hause nicht wieder alles sofort erledigt werden! Geben Sie ihrem Körper Zeit zu heilen.

Für Weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Ihre **Breast Care Nurse** in Ihrem behandelnden Krankenhaus, die AGO Austria unter www.ago-austria.at oder an die Arbeitsgruppe Breast Care Nurses der AHOP unter www.ahop.at.

**Für Frauen nach
Brustkrebsoperationen**

**Gemeinsam in
BEWEGUNG
bleiben**



Breast  Care Nurses

Impressum: Herausgegeben von der AGO Österreich, www.ago-austria.at. Satz- und Druckfehler vorbehalten. Gestaltung/Fotos: Ursula Kothgasser, www.koco.at. Druck: Druckwerk 6, Kapfenberg. © 2025.
Idee & Models: Breast Care Nurses Steiermark



Gemeinsam in
**BEWEGUNG
bleiben**

**Für Frauen nach
Brustkrebsoperationen**

Liebe Patientin,

Sie haben eine wichtige Etappe Ihrer Behandlung erfolgreich gemeistert – Ihre Operation liegt hinter Ihnen. Nun möchten wir Sie auf Ihrem Weg der Genesung bestmöglich begleiten und unterstützen.

Die Diagnose Brustkrebs sowie die damit verbundenen Therapien stellen für viele Frauen eine große Herausforderung dar – körperlich wie seelisch.

Im Alltag kann es nach einer Brustoperation oder der Entfernung von Lymphknoten zu Einschränkungen in der Beweglichkeit von Schulter und Arm kommen. Auch Beschwerden wie Schwellungen (Lymphödeme), anhaltende Müdigkeit (Fatigue) oder verminderte Leistungsfähigkeit treten nicht selten auf.

Gezielte und angepasste Bewegung kann in dieser Phase viel bewirken: Sie unterstützt den Heilungsprozess, verbessert Ihre Lebensqualität und stärkt Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden. Ein leicht umsetzbares Übungsprogramm, das gut in den Alltag integrierbar ist, soll Sie dabei unterstützen, aktiv etwas für Ihre Gesundheit zu tun – in Ihrem eigenen Tempo und im Einklang mit Ihrem Körper.

Die **Breast Care Nurses** stehen Ihnen in dieser Zeit mit Rat und Tat zur Seite. Bitte zögern Sie nicht, sich jederzeit an uns zu wenden – in allen Fragen rund um Ihre Erkrankung und Genesung.

Wir freuen uns auf Sie!

Das Team der **Breast  Care Nurses**



Gemeinsam in
BEWEGUNG
bleiben

Breast Care Nurses



1. BALL IN EINE HAND NEHMEN, PUMPEN.

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



2

2. DEN BALL ZWISCHEN DEN HANDFLÄCHEN ZUSAMMENDRÜCKEN.

3. DEN BALL UM DEN KÖRPER HERUMREICHEN.

3



4

4. ARME SEITLICH GESTRECKT NACH VORNE UND HINTEN BEWEGEN – ALS OB SIE WASSER WEGSCHIEBEN WOLLTEN.



5

5. AN EINER WAND MIT DEN FINGERN HOCHKRABELN.



6

6. SCHULTERKREISEN.



7

7. MIT DEN HÄNDEN ZUM KREUZ GREIFEN (SCHÜRZENGRIFF).



8

8. SCHULTER AUFDEHNEN.
Arm an die Wand legen,
Oberkörper um 90 Grad von
der Wand wegdrehen.



Breast Care Nurses

