



# Physiotherapie & Brustkrebs



**ALK**

Association  
Luxembourgeoise des  
Kinésithérapeutes

EUROPA



DONNA  
Luxembourg

## Der Stellenwert der Physiotherapie nach Brustkrebs

\* Hinweis:  
Wird im Text die weibliche/männliche Form verwendet, so gilt sie jedoch für beide Geschlechter.

In den ersten Tagen nach einer Brustkrebsoperation müsste jede Patientin\* im Spital eine spezielle Physiotherapie angeboten bekommen, um präventiv das Entstehen eines Lymphödemes zu verhindern.

### Im stationären Bereich

Schon am ersten Tag nach der Operation sollte mit der funktionellen Rehabilitation begonnen werden. Der Physiotherapeut\* wertet Ihre Bedürfnisse aus und wird Sie dementsprechend beraten.

### Die funktionelle Rehabilitation

#### Ziel dieser Übungen:

- die Beweglichkeit und die Funktionalität der Gelenke der oberen Extremität (Arm, Schulter und Oberkörper) so schnell wie möglich wieder herzustellen,
- die Resorption der Ödeme zu unterstützen, die nach jeder Operation, oft unauffällig, auftreten.

## Der Physiotherapeut zeigt Ihnen praktische Übungen

- Im Bett, halbsitzend, heben Sie die beiden Arme leicht seitlich an, dabei beugen Sie die Ellenbogen. Ziel dieser Übung ist es, eine einfache Geste, wie Ihr Haar zu kämmen, so schnell wie möglich, wieder ohne Mühe durchführen zu können.



- Am Tisch sitzend, legen Sie ihre Hände auf ein Handtuch und bewegen Sie dieses in alle Richtungen.

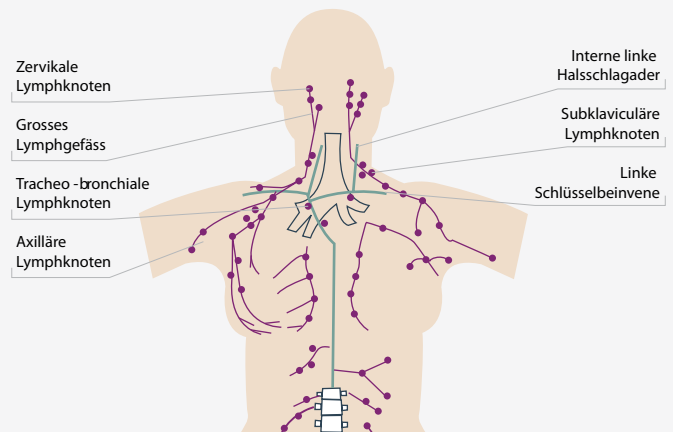


Der Physiotherapeut zeigt Ihnen ein paar Übungen, die sie regelmäßig zuhause wiederholen sollten (siehe Übungsblatt).

## In der Praxis des Physiotherapeuten

### Die manuelle Lymphdrainage

Die Massage wird sanft durchgeführt, um ein vorhandenes Ödem zu reduzieren. Nach einer Operation werden die Lymphgefäße der gesunden Seite aktiviert. Durch diese Massage versucht man zu verhindern, dass ein Lymphödem sich definitiv ausbildet. Gleichzeitig beeinflusst man die Wundheilung, die wichtig ist, besonders vor der Strahlentherapie.



## Die Rolle der Lymphgefäße

Die Hauptaufgabe des Lymphgefäßsystems besteht im Abtransport der Eiweißkörper aus dem Zellzwischenraum der Körpergewebe. Im Gegensatz zum Blutgefäßsystem durchsetzt das lymphatische Drainagesystem die Gewebe mit feinsten porösen Gefäßen, welche sich zunehmend zu größeren Lymphgefäßen entwickeln. Die Lymphe fließt wieder in die Blutbahn zurück. So wird das gesamte Gewebewasser mehrfach täglich über das Lymphgefäßsystem transportiert, in den Lymphknoten filtriert und Dank deren immunologischer Abwehrfunktion kontrolliert.

### Wie entsteht ein Lymphödem?

Durch die Entfernung mehrerer Lymphknoten aus der Achselhöhle, kann der Lymphabfluss am operierten Arm verlangsamt werden. Die Lymphe sammelt sich. Man spricht vom Lymphödem, das sich als eine mögliche Komplikation direkt nach der Behandlungsmaßnahme entwickeln kann, oder aber später nach der Krebstherapie auftreten kann. Auslöser sind oft Entzündungen, Überlastungen oder kleine Verletzungen.

### Bekannte Risikofaktoren:

- Entfernung der Lymphknoten im Achselbereich
- Bestrahlung der Achselhöhle
- Brustamputation
- Übergewicht

### Zeichen eines Armlymphödemes

- Schwellung
- Schweregefühl
- Harte, gespannte Haut
- Die Ödeme sind ausgeprägter bei warmem, feuchtem Wetter oder nach übermäßiger Anstrengung.

Obwohl die Behandlungen und die Nachsorge bei Brustkrebs schonender geworden sind, kann ein Armlymphödem auftreten. Einen deutlichen Schutz bietet die „Sentinel-Node-Biopsie“, bei der statt der herkömmlichen Ausräumung der Achsellymphknoten lediglich ein bis zwei sogenannte Wächterlymphknoten entfernt werden.

## Wichtig

Für die meisten der brustoperierten Frauen sind einige Physiotherapiebehandlungen ausreichend, um die Beweglichkeit der Schulter und des Armes nach der Operation wieder herzustellen und die Resorption der postoperativen Ödeme zu unterstützen. Hierfür ist eine ärztliche Verordnung erforderlich!

**Durch relativ einfache Maßnahmen können Sie einem Lymphödem vorbeugen.**

- Vermeiden Sie Verletzungen jeglicher Art des gefährdeten Arms (Bagatellverletzungen, wie Schnittwunden, Bisse und Kratzer von Tieren, Verbrennungen).
- Auf keinen Fall darf nach einer Lymphknotenentfernung am betroffenen Arm Blutdruck gemessen werden!
- Vermeiden Sie Injektionen, Infusionen und Blutabnahmen an diesem Arm.
- Schonen Sie den gefährdeten Arm, tragen Sie keine schweren Taschen.
- Tragen Sie keine einengende Kleidung. Tragen Sie einen BH mit breiten Trägern, die nicht in die Haut "einschneiden".
- Ihre Armbanduhr tragen Sie besser am gesunden Arm.
- Vermeiden Sie starke Hitze- und Kälteeinwirkungen, wie heiße Packungen, Fango, Kurzwelle und Heißluft.
- Auch vom Sonnenbaden ist abzuraten.
- Machen Sie regelmäßig gymnastische Übungen, die den Arm und die Schulter beweglich halten und für eine gute Durchblutung sorgen.
- Wenn bei Ihnen das Risiko eines Lymphödems besteht, sind vorbeugend Lymphdrainagen empfehlenswert, zusätzlich zur Chemo- oder Strahlentherapie.

**Desinfizieren Sie kleinste Verletzungen sofort!**

## Welche Sportart wählen ?

Wassergymnastikkurse, Jogging, Nordic Walking oder sportliche Tätigkeiten in einer Gruppe sind sehr empfehlenswert.



## Was ist ein sekundäres Lymphödem?

Wenn der Lymphfluss bereits gestört ist, spricht man von einem sekundären Lymphödem.

Empfohlen werden Physiotherapie, mit regelmäßiger manueller Lymphdrainage, wenn nötig, gefolgt von einer Kompressionsbandage oder einem Kompressionsstrumpf.

Bei der Kompressionstherapie wird mit speziellen, unterpolsterten Bandagen ein stetiger Druck auf das ödematöse (geschwollene) Gewebe ausgeübt. Diese Bandagen können, in einer zweiten Behandlungsphase, durch maßangefertigte Kompressionsstrümpfe ersetzt werden.

## Kostenrückerstattung der Gesundheitskasse (CNS):

Um die Kosten für Physiotherapie erstattet zu bekommen, sollten Sie zur Rechnung des Physiotherapeuten, den ärztlich verordneten Behandlungszettel und die vorherige Behandlungsgenehmigung der Gesundheitskasse beilegen.



Zögern Sie nicht, Ihren Arzt oder Physiotherapeuten um Rat zu fragen.

ASSOCIATION  
LUXEMBOURGEOISE DES  
KINESITHEAPEUTES a.s.b.l.

76, rue d'Eich  
L-1460 Luxembourg  
Tél. 27 04 84 14  
[www.luxkine.lu](http://www.luxkine.lu)

EUROPA DONNA  
LUXEMBOURG a.s.b.l.

Tél. : 26 56 13 23  
Gsm: 621 47 83 94  
e-mail: [europadonna@pt.lu](mailto:europadonna@pt.lu)  
[www.europadonna.lu](http://www.europadonna.lu)

