

Das Gesundheits Magazin *Brustkrebs*

4/2024

Wieder entspannt

Viele Frauen nehmen nach einer Brustkrebsoperation unbewusst eine Schonhaltung ein. Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich können die Folge sein. Lesen Sie hier, was sich dagegen tun lässt.

Ihre AOK.



Scann mich!

Rückenfit mit der AOK

Rückenschmerzen sind eine Volkskrankheit. Wer jedoch regelmäßig aktiv ist, kann ihnen oft vorbeugen. Der von Expertinnen und Experten entwickelte AOK-Rückentrainer bietet einen sechswöchigen Trainingsplan mit aufeinander aufbauenden Wochenmodulen. So können Sie gezielt Ihren Rücken stärken. Der Rückentrainer ist für alle kostenfrei und eignet sich, wenn die Brustkrebs-OP schon etwas länger her ist. Mehr unter: → aok.de/rueckentrainer



Aktiv gegen Verspannungen

Nach einer Brustkrebsoperation kann es im oberen Rücken sowie im Nacken- und Schulterbereich zu muskulären Beschwerden kommen. Wir geben Tipps, was dagegen hilft.

Die meisten Frauen mit Brustkrebs werden operiert. Musste eine Brust komplett entfernt werden (Mastektomie), verändert sich die Gewichtsverteilung. Dies führt unter Umständen – gerade bei großen Brüsten – zu einer Asymmetrie im Oberkörper. Die Beweglichkeit der Schulter und/oder des Arms ist meist auch beeinträchtigt, wenn in der Achselhöhle Lymphknoten entfernt wurden. Durch den Schnitt und die Naht können die Beweglich-

keit von Schulter und Arm verringert sein. Hinzu kommen meist Wundschmerzen in den ersten Tagen. Der Körper versucht, diese Beeinträchtigungen auszugleichen. Viele Frauen nehmen unbewusst eine Schonhaltung ein. Die Folge ist eine Fehlhaltung, die zu Muskelverspannungen führt.

Fehlhaltungen vorbeugen

Ist dies bei Ihnen der Fall, ist es bei solchen Beschwerden zunächst wichtig, die körperliche Symmetrie wiederherzustellen. Nach einer brusterhaltenden Operation sollte die betroffene Brust daher mit einem speziellen Büstenhalter oder Sport-BH gestützt werden. Wurde die Brust abgenommen, kann nach abgeschlossener Wundheilung eine äußere Prothese getragen werden. Diese besteht meist aus Silikon und ist einer echten Brust nachgebildet. Sie wird in einen speziellen BH eingelegt. Es gibt auch selbsthaftende Brustprothesen. Die Prothesen stellen nicht nur das körperliche Gleichgewicht wieder her, sondern können, wenn gewollt, den Verlust der Brust nach außen kaschieren.

Titel: iStock.com/SolStock/alexkotlov

Sanfte Bewegung hilft

Nach dem Eingriff dauert die Wundheilung etwa drei Wochen. Gewohnte Alltagsaktivitäten können Sie danach allmählich wieder aufnehmen. Beschwerden im Muskel- und Gelenkapparat lassen sich mithilfe von gezielten Übungen verringern. **Sie sollten jedoch immer erst mit Ihrem behandelnden Arzt, der Ärztin, der Physiotherapeutin oder dem Physiotherapeuten besprechen, welche Übungen in Ihrer individuellen Situation geeignet sind. Generell gilt: Vermeiden Sie ruckartige, unkontrollierte Bewegungen.** Hören Sie auf Ihren Körper. Es sollte sich niemals unangenehm anfühlen oder schmerzhaft sein.

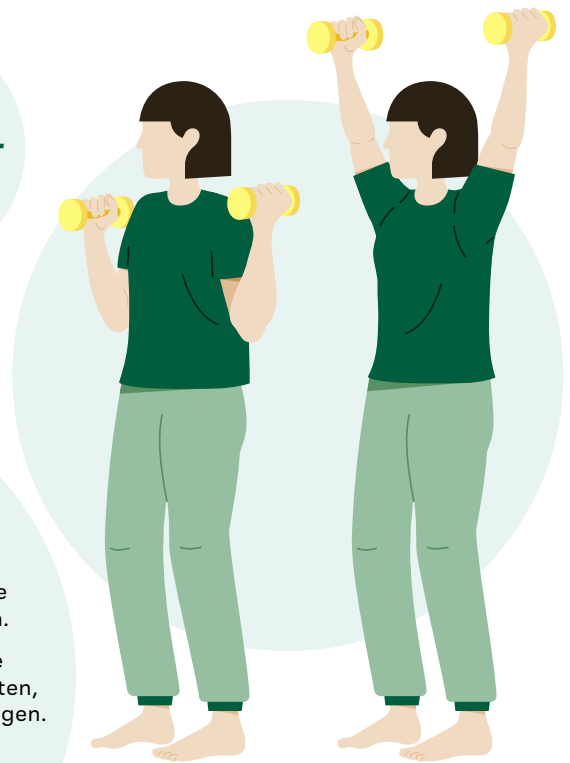
Bevor Sie beginnen, kann es helfen, sich einmal im Spiegel zu betrachten. Oft steht die Schulter auf der operierten Seite ein wenig höher und nach vorn. Achten Sie bei den Übungen bewusst auf eine aufrechte Körperhaltung und nehmen Sie sich genügend Zeit dafür. Am besten integrieren Sie solche Übungen möglichst regelmäßig in Ihren Alltag.

Leichte Übungen für zu Hause:

ÜBERKOPFSTEMME ZUR KRÄFTIGUNG DER SCHULTER

- Zwei Minuten auf der Stelle gehen und die Arme kreisen lassen, um sich aufzuwärmen.
- Dann zwei Hanteln oder zwei kleine volle Wasserplastikflaschen (0,5 Liter) seitlich halten, Bauchnabel nach innen ziehen, Knie leicht beugen.
- Arme nach oben strecken und langsam wieder senken.

Wiederholen Sie die Hantelübung sechs- bis achtmal. Dabei tief und ruhig atmen.



AKTIVIERUNGSÜBUNGEN BEI LYMPHÖDEM

- Ballen Sie Ihre Hände kräftig zur Faust und strecken Sie die Finger wieder.
- Beugen und strecken Sie abwechselnd Ihren Arm im Ellenbogengelenk.
- Strecken Sie sich im Stehen und greifen Sie mit den Händen „nach den Sternen“.
- Dehnen Sie Ihren Nacken durch langsames, behutsames seitliches Neigen des Kopfes in beide Richtungen.

Tipps für draußen:

MIT LOCKEREM SCHULTERGÜRTEL WALKEN

Walken ist eine Möglichkeit, um mehr Bewegung in Ihren Alltag zu bekommen. Wenn Sie sich beim Walken eine schöne flotte Musik vorstellen und den Oberkörper etwas „tanzen“ lassen, tut das nicht nur Ihrem verspannten Nacken gut, sondern hebt auch die Laune. Nutzen Sie dabei die natürliche Drehung der Schulterachse, und die Arme werden wie von selbst aktiv (rechte Schulter und linkes Bein nach vorn und umgekehrt).



WEBTIPPS

Weitere Tipps zur Nachsorge im AOK-Brustbuch unter:

→ aok.de/brustkrebs > **Kostenfreier Ratgeber und Entscheidungshilfen zum Thema Brustkrebs** > **Patientinnen-Handbuch „Gut begleitet neue Kraft schöpfen“**

Mehr zu Sport und Bewegung bei Krebs:

→ nct-heidelberg.de
> **Suche: Neuauflage der Broschüre „Sport, Bewegung und Krebs“** > als PDF-Datei

Wellness mit Bedacht



Tipps zur Entspannung:

→ aok.de/magazin
> Suche:
Entspannung

Eine Brustkrebserkrankung ist körperlich und mental anstrengend. Viele Betroffene möchten sich daher mit Wellness gezielt entspannen. Häufig werden Wärmeanwendungen oder Massagen als wohltuend empfunden. Aber eignen sich Sauna, heiße Quellen oder eine Massage bei Brustkrebspatientinnen mit Muskelschmerzen?

Ärztliche Rücksprache halten

Prinzipiell spricht nichts dagegen, sich etwas zu gönnen. Bisher gibt es keine wissenschaftlichen Belege dafür, dass durch die genannten Wellnessanwendungen das Krebsrückfallrisiko steigen könnte. Jedoch verstärkt Wärme die Durchblutung und regt damit den Stoffwechsel an. Dies kann in bestimmten Situationen ungünstig sein (siehe Kasten rechts). Besprechen Sie sich daher immer mit Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem behandelnden Arzt, um unnötige Risiken zu vermeiden. Dann wissen Sie, welche Wellnessbehandlung bedenkenlos ist.

Möchten Sie trotz Einschränkungen dennoch Wohlfühlmomente haben, versuchen Sie es doch einmal mit Meditation oder Progressiver Muskelentspannung (siehe Webtipp rechts oben). Die damit erlebte Entspannung kann helfen, neue Kraft zu tanken.

Auf geschädigte Haut achten

Ist Ihre Haut durch Therapien in Anspruch genommen, empfiehlt sich bei Wellnessanwendungen generell Zurückhaltung:

- Vorsicht bei frisch verheilten Operationsnarben oder bestrahlter Haut. Beide sind besonders empfindlich. Eine stärkere Durchblutung kann zu Schwellungen führen.
- Wurden Lymphknoten entfernt oder die Achselhöhle bestrahlt, kann es durch Wärme oder eine Massage leichter zu einem Lymphödem (Ansammlung von Lympheflüssigkeit im Gewebe) kommen. Ist ein Lymphödem schon da, sind Wärmeanwendungen tabu.
- Sind Sie geschwächt, reagieren Sie unter Umständen empfindlich auf ätherische Öle und bekommen womöglich Haut- oder Atemwegsreizungen.
- Eine Chemotherapie und moderne zielgerichtete Arzneimittel können die schützende Barrierefunktion der Haut angreifen. Vermeiden Sie daher zu langes Baden in warmem Wasser (ob zu Hause oder im Spa), um sie nicht zusätzlich zu schädigen.
- Bedenken Sie auch, dass Wellnesseinrichtungen von vielen Menschen besucht werden und sich dort meist eine Menge Keime tummeln. Durch die geschädigte Haut können Bakterien, Viren oder Pilze leichter eindringen.
- Während und nach der Krebsbehandlung kann der Kreislauf geschwächt sein. Daher ist für einige Krebsbetroffene die plötzliche Zufuhr von viel Wärme eventuell unangenehm.

Eine gute Entscheidung

Die Teilnahme an AOK-Curaplan Brustkrebs. Weitere Informationen erhalten Sie auf aok.de/curaplan

Das **AOK-GesundheitsMagazin Brustkrebs**

Redaktion und Gestaltung: KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Berlin, im Auftrag der AOK

AOK-
Curaplan