



8

Heben Sie aus einer einfachen Haltung Ihre Ellenbogen, bis Sie mit den Händen Ihre Schultern greifen können. Die Daumen befinden sich dabei hinten, die Finger vorne. Dabei werden die Ellenbogen, soweit es Ihr Körper als angenehm empfindet, nach hinten gezogen. Drehen Sie nun beim Einatmen nach links und beim Ausatmen nach rechts.

**Wirkung:** Spannungen in den Schultern können abnehmen. Die Übung lockert die Wirbelsäule, vor allem den mittleren Wirbelsäulenbereich.

9

**Stress stoppen:** Raus aus der „ALLES-ZU-VIEL-FALLE“. Frische Luft atmen, Kraft tanken. Im Sitzen die Hände flach auf den Bauch legen und ruhig ein- und ausatmen. Die Atmung vertiefen und spüren wie sich der Bauch hebt und senkt. Jetzt die Hände seitlich an die oberen Rippen legen und erst in den Bauch, dann in den Brustkorb atmen. Mit den Händen zu den Schlüsselbeinen wandern. Erst in den Bauchraum, dann bis zum Dekolleté atmen. Wieder zur natürlichen Atmung zurückkommen.

### Folgende Hinweise sind zu beachten:

- Üben Sie täglich mehrmals auf einem Stuhl oder einer flachen Unterlage
- In gut belüfteten Räumen
- Nicht mit vollem Magen üben
- Keine einengenden Kleidungsstücke tragen
- Wählen Sie Übungen aus, die Sie nicht überanstrengen und die Ihnen Spaß machen
- Starten Sie mit den stehenden Haltungen und kommen dann zu den sitzenden



**Angelika Zimmermann**  
 Physiotherapeutin

**Kreiskrankenhaus Bergstraße GmbH**  
 – eine Einrichtung des Universitätsklinikums Heidelberg  
 Viernheimer Straße 2  
 D 64646 Heppenheim  
 Tel +49 (0) 62 52 - 701 0  
 Fax +49 (0) 62 52 - 701 347  
 info@kkh-bergstrasse.de

[www.kkh-bergstrasse.de](http://www.kkh-bergstrasse.de)



Frauengesundheit

# Übungen nach der Brust-OP

Initiative des  
 Brustzentrums Bergstraße

# „Denke immer daran, dass es nur eine wichtige Zeit gibt: Heute. Hier. Jetzt.“

Leo N. Tolstoi



1

Stehen Sie schulterbreit. Atmen Sie ein und klopfen leicht mit der Handfläche auf die Mitte Ihres Brustbeins. Den anderen Arm schwingen Sie gleichzeitig so weit es möglich ist nach außen. Bewegen Sie weiter Ihre Arme im Rhythmus Ihres Atems.

**Wirkung:** Löst Verspannungen und Verklebungen der Zwischenrippenmuskeln.



2

Stehen Sie mit den Händen an der Hosennaht. Die Wirbelsäule befindet sich dabei in einer aufrechten Position. Das Kinn ist ein wenig eingezogen. Neigen Sie sich leicht nach vorne. Dies wird einen leichten Druck auf die untere Wirbelsäule ausüben. Dieser Bereich soll jetzt gestärkt werden. Schließen Sie die Augen und atmen lang und tief.

**Wirkung:** Diese Übung aktiviert 18 Muskelgruppen die an der Balance des Körpers beteiligt sind.



3

BLEIBEN Sie vorwärts gebeugt und schlenkern Sie die Arme so, als ob Sie marschieren würden. Atmen Sie dabei rhythmisch. Bleiben Sie im Anschluss einen Moment stehen, machen sich ganz steif und atmen ein paar mal ein und aus. Dann neigen Sie sich 30° rückwärts. Schlenkern Sie die Arme wieder. Atmen Sie rhythmisch.

**Wirkung:** lockert den Körper



4

Strecken Sie die Arme schräg nach oben, Ellenbeugen durchstrecken und spreizen Sie die Finger. Atmen Sie lang und tief durch. Mit der Ausatmung beschreiben die Arme einen großen Kreis nach unten, die Hände ruhen auf den Oberschenkeln.

**Wirkung:** Entspannung des Schulter- und Nackenbereiches

5

Halten Sie die Knie fest umspannt. Der Oberkörper kreist über dem Becken im Uhrzeigersinn (Richtungswechsel).

**Wirkung:** Lockerung der Wirbelsäule



6

Sitzen Sie mit aufrechter Wirbelsäule. Halten Sie die Fäuste auf Brusthöhe. Kreisen Sie nun mit dem Ellenbogen vorwärts, atmen Sie dabei lange und tief.

**Wirkung:** Schulterentspannung

7

Setzen Sie sich auf den Boden oder einen Stuhl. Heben Sie die Arme bis diese auf Schulterhöhe, parallel zum Boden sind. Schieben Sie nun den ganzen Oberkörper mit dem Einatmen nach links und mit dem Ausatmen nach rechts. Bewegen Sie sich so im Rhythmus Ihres Atems.

**Wirkung:** Aktivierung der Nieren

