

REHASPORT BRUSTKREBS

Übungsbeispiele zu Kräftigung und Flexibilität

Für Teilnehmerinnen mit Brustkrebs sind Übungen besonders wichtig, die die Bewegungseinschränkung der Schulter adressieren, Schonhaltung und asymmetrische Bewegungsabläufe vermindern und die Schultergürtel- sowie die obere Rückenmuskulatur kräftigen. Dazu sollten sanfte, fließende sowie rhythmische Bewegungen mit dem Arm auf der operierten Seite und eine Mobilisation des Schultergelenks durchgeführt werden.

Ebenso sind Übungen zur Förderung des Lymphabflusses und zur Minderung von Polyneuropathien ratsam. Darüber hinaus kann durch körperliche Aktivität und Bewegung mit einer Aktivierung der Muskelpumpe ein bestehendes Lymphödem vermindert bzw. gegebenenfalls das Auftreten verhindert werden. Wichtig für den Erfolg ist die Auswahl der Übungen.

1. Zug in Rückenlage

Ziel:

Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur

Beschreibung:

In Rückenlage werden die Beine angestellt. Ein Handtuch (oder Stab, elastisches Band) wird mit den Händen nach oben gehalten und nach außen gezogen.

3-5 Sekunden halten,
die Spannung lösen und wiederholen.



2. U-Halte

Ziel:

Kräftigung der oberen hinteren Schultergürtelmuskulatur

Beschreibung:

Im schulterbreiten Sitz die Knie leicht beugen, den geraden Oberkörper etwas nach vorne neigen und das Gesäß leicht nach hinten schieben. Beide Arme aus der U-Halte nach vorne oben strecken und wieder zurück in die U-Halte. Dabei den Kopf in Verlängerung des Rückens halten und Bauchmuskeln anspannen, um den unteren Rücken zu stabilisieren. Die Schultern werden tief gehalten.

Je nach individueller Leistungsfähigkeit
10-15 Wiederholungen, 2-3 Sätze

Variationen:

- im Stand
- im Stand, jedoch einen Arm auf den Oberschenkel abstützen, den anderen Arm aus der U-Halte nach vorne kopfwärts strecken



3. Arme rückführen

Ziel:

Verbesserung der Flexibilität im Schultergürtel, Dehnung der Brustmuskulatur

Beschreibung:

In aufrechter Position werden die Arme rechts und links auf Schulterhöhe nach hinten bewegt, dabei drehen die Handflächen nach oben.

Ca. 15-20 Sekunden halten,
dabei gleichmäßig weiter atmen.

Variationen:

- im Sitzen
- wechselseitig mit einem Arm
- die Arme direkt neben dem Körper nach hinten bewegen



4. Streckung in der Rückenlage

Ziel:

Dehnung der Brustmuskulatur

Beschreibung:

In Rückenlage, die Beine angewinkelt und die Fersen aufgesetzt, werden beide Arme in Verlängerung des Körpers nach oben gestreckt.

Ca. 15-20 Sekunden halten,
dabei gleichmäßig weiter atmen.

Variation:

Die Hände fassen den Ellbogen der jeweils anderen Seite. Anschließend werden die Arme über Kopf so weit wie möglich nach hinten geführt.



Plötzliche, reißende Bewegungen, lang andauernde statische (isometrische) Übungen sowie intensiver Körperkontakt sollten vermieden werden.