

Körperliche Folgen: Schmerzhafter Arm und Lymphoedem

Schmerzhafter Arm, schmerzhaftes Schulter – Übungen Durch eine Brustoperation und die Narbe kann die Armbewegung deutlich beeinträchtigt sein. Das Schultergelenk sitzt dort sehr nah. Das Bewegen des Arms kann am Anfang schmerzhaft sein.

Direkt nach der Operation können Armübungen die Beweglichkeit von Arm und Schulter begünstigen. Wenn es nötig ist, kannst du zu einem Physiotherapeuten durchgewiesen werden. Bei eventueller Bestrahlung musst du nämlich den Arm gut weg drehen können.

Es ist wichtig den Arm nach der Operation so normal wie möglich zu benutzen, aber sei vorsichtig mit Heben und vermeide schwere, belastende Aktivitäten. Für alle Aktivitäten (auch sportliche) ist es sehr wichtig, sie langsam wieder aufzubauen.

Die Haut im Operationsgebiet wird noch lange Zeit gefühllos sein, weil die Nervenbahnen beschädigt sind. Das ist ein seltsames Gefühl, aber man gewöhnt sich daran, und es wird auf lange Sicht besser. Nimm beim Pflegen und Eincremen deines Körpers auch diese Gebiete mit, auch wenn du noch nichts fühlst.

Lymphödem – Hauttherapie Eine oft vorkommende Komplikation bei der Brustoperation ist das Lymphödem. Das ist eine Flüssigkeitsansammlung, die entstehen kann, wenn Lymphdrüsen entfernt wurden, aber auch als Folge von einer Bestrahlung der Brust.

Wenn bösartige Zellen in den Lymphdrüsen unter der Achsel sitzen, wird meistens eine Axilladisektion vorgenommen. Das bedeutet, dass an der Stelle der kranken Brust die meisten Lymphdrüsen in der Achsel entfernt werden.

Positive Lymphdrüsen mit Krebszellen in dem Brustbein werden meistens bestrahlt. Auch ohne Axilladisektion kann das Lymphsystem durch das Operieren und Bestrahlen beschädigt sein. Das kann zur Ansammlung von Lymphfeuchtigkeit auf dem Brustkasten und im Arm führen.

Wenn dein Arm deutlich dicker ist, musst du nachfragen, ob du zu einem Hauttherapeuten oder einem spezialisierten Physiotherapeuten durch verwiesen werden kannst. Solch eine Schwellung kann übrigens auch viel später entstehen. Der Arm kann sich schwerer anfühlen. Der Chirurg oder der Spezialist soll sich dies bei den Kontrollen mit ansehen und gegebenenfalls messen. Aber achte auch selber darauf.

Hauttherapeuten verabreichen eine bestimmte Massage, um das Lymphsystem zu stimulieren. Oft muss der Hauttherapeut erst Bandagen verwenden, um die schlimmste Schwellung zu behandeln. Durch diesen Verband muss dein Arm nämlich erst wieder seine normale Form kriegen.

Wenn Lymphdrüsen entfernt werden, bleibt dein Arm verwundbarer als er war. Um einem Lymphödem (auch später) entgegen zu wirken, ist es wichtig, deinen Arm zu entlasten. Hebe lieber nicht zu Schweres, messe auch Blutdruck, und lasse dir Blut lieber am gesunden Arm abnehmen. Arbeite zu Hause und im

Garten mit Handschuhen um Wunden zu vermeiden.

Falls du doch eine Wunde am Arm bekommst, kann es sein, dass sie sich entzündet. Frühzeitiges Kühlen kann bereits sehr hilfreich sein.

Oftmals ist doch eine Antibiotikakur nötig. Wenn du in ein anderes Land reist, musst du solch eine Kur mitnehmen, zur Sicherheit. Eine Wunde muss immer schnell und sorgfältig mit Desinfektionsmittel behandelt werden, da sonst eine Wundrose entstehen kann.

Arten, mit denen man den Unterarm trainieren kann, sind: 1. Schwimmen 2. Regelmäßig mit einem Squeeze-Ball trainieren, um den Lymphstrom zu stimulieren 3. Deinen Arm ab und zu hoch halten 4. Extreme Kälte und Wärme vermeiden

Viele Frauen tragen eine maschinell gestrickte, dehnbare Armbinde, die dafür sorgt, dass der Arm seine richtige Form behält. Diese Binde massiert auch die Lymphgefäße und aktiviert das Pumpen. Solch eine Armbinde wird meistens von der Versicherung bezahlt.

Es gibt Armbinden in lustigen, fröhlichen Farben, die man noch über die gestrickte Armbinde ziehen kann. Einige Frauen tragen diese Armbinde den ganzen Tag, andere vor allem beim Sport, Spaziergang oder auf einer Flugreise.