



## Bewegungsprogramm nach Brustoperation

### Übungen auf einem Sitzball

- Im aufrechten Sitz Fäuste ballen und Pumpbewegungen ausführen
- Ausgestreckte Arme vor dem Körper einmal auf die rechte und dann auf die linke Seite verschieben
- Mit beiden Schultern einmal nach vorne und dann zurück kreisen
- Finger beider Hände vor dem Bauch verschränken und beim Auseinanderziehen Druck aufbauen ohne loszulassen
- Finger beider Hände im Nacken verschränken und beim Auseinanderziehen Druck aufbauen ohne loszulassen
- Finger beider Hände im Nacken verschränken und verschränkt über den Kopf nach vorne und wieder zurück bewegen
- Mit einem zwischen beiden Händen gespannten Handtuch Ruderbewegungen ausführen
- Mit einem zwischen beiden Händen gespannten Handtuch die Arme von unten nach oben führen, wie beim Gewichtheben
- Mit einem zwischen beiden Händen gespannten Handtuch die Arme auf Schulterhöhe von links nach rechts führen und zurück

### Übungen im Stehen

- An einer Wand mit den Fingerspitzen senkrecht "hochkrabbeln" und dieselbe Bewegung wieder nach unten ausführen
- An einer Wand mit den Fingerspitzen diagonal "hochkrabbeln" und dieselbe Bewegung wieder nach unten ausführen
- An einer Wand mit nach vorne gestreckten Armen stehen und bei gleichmäßigen Atmen mit den Handflächen immer ein Stückchen höher rutschen, ohne die Schultern nach oben zu ziehen

### Allgemeines zur Beachtung

- Achten sie auf die genaue Ausführung der Übungen.
- Bei Schmerzen oder Bewegungseinschränkungen die Übung sofort beenden
- Nehmen sie sich Zeit und üben sie **täglich** ein bis zwei mal **10 Minuten!**
- Wiederholen sie jede Übung **10 mal** und führen sie die Übungen in Serie aus.