

Resilienz

Basierend auf Seligmans Programm wurden die Wege zu mehr seelischer Widerstandskraft erstellt:

1. Pflegen Sie soziale Beziehungen
2. Sehen Sie Krisen nicht als unlösbare Probleme
3. Akzeptieren Sie, dass Veränderungen zum Leben gehören
4. Versuchen Sie eigene Ziele anzustreben
5. Handeln Sie entschlossen, werden Sie aktiv
6. Finden Sie zu sich selbst, sehen Sie Belastungen als Gelegenheit zum Wachstum an
7. Entwickeln Sie eine positive Sicht auf sich selbst
8. Behalten Sie die Zukunft im Auge
9. Erwarten Sie das Beste
10. Sorgen Sie für sich selbst

Übungen

Balance finden

Stellen Sie sich aufrecht hin. Stellen Sie Ihre Füße breit auseinander, beugen Sie die Knie leicht. Schließen Sie die Augen und nehmen Sie wahr, wie Ihr Körper ganz leicht vor, zurück, zur Seite schwankt. Atmen Sie mehrmals tief ein und aus. Genießen Sie es, wie Ihr Körper die Balance hält.

Hände in die Hüfte stemmen

Sie können dabei das Gewicht des Oberkörpers über die Arme und über die Hände auf Ihre Hüften verlagern.

Das Gewicht geht über das Becken, die Beine und die Füße in den Boden. Bei dieser Übung demonstrieren Sie: ICH bin groß und breit und kann nicht umfallen. MIR kann nichts geschehen.

Lymphödem

Vorsichtsmaßnahmen für Patienten mit Armlymphödem

- Keine Injektion oder Blutentnahme an der betroffenen Seite
- Vorsicht bei Überwärmung (bspw. Sauna, Solarium, Sonnenbäder)
- Keine Akupunktur auf der geschwollenen Seite
- Vorsicht beim Nähen (Fingerhut)
- Vorsicht bei der Nagelpflege
- Kein Abwasch in heißem Wasser
- Generell Verletzungen der geschwollenen Seite möglichst vermeiden

Alltagsverhalten

- Kein anstrengender Sport / keine starke körperliche Anstrengung (Schwimmen explizit erlaubt)
- Keine einschneidende Kleidung tragen (bspw. BH mit breiten Trägern)
- Ödematösen Arm nachts hochlagern
- Normalgewicht anstreben („Fett und Lymphe vertragen sich nicht“)
- Auf Rauchen, Alkohol und übermäßige Kochsalzzufuhr verzichten
- Keine schweren Lasten tragen (nicht mehr als 5 Kg)
- Blutdruck nicht auf der geschwollenen Seite messen



Akutsituation Lymphödem

- Arzt aufsuchen
- Handpresse mit nach oben gestrecktem Arm
- Arm hochlagern
- evt. Armkompression (BH / Wickel)

Entstauende und mobilisierende Übungen nach Brustoperation

Die Übungen sollten langsam durchgeführt werden. Wiederholung der Übungen 30-60 Sekunden lang

Arme in Schulterhöhe vor dem Körper ausstrecken. Die Handflächen zeigen zum Boden.

Aufgabe 1: Finger und Daumen spreizen und schließen im Wechsel

Aufgabe 2: Finger spreizen und zur Faust ballen im Wechsel

Aufgabe 3: Finger spreizen und zur Faust ballen und in der Vorstellung 2 Gummibänder fassen und bis neben den Körper ziehen, so dass die Ellenbogen sich beugen. Im Wechsel so die Arme wieder nach vorn strecken und wieder ran fahren usw.

Aufgabe 4: wie 3 aber beim Heranziehen der Arme drehen wir die Handflächen zur Zimmerdecke. Auf dem Rückweg, wenn die Arme wieder nach vorne gestreckt werden, drehen die Handflächen wieder zum Boden.

Aufgabe 5: wie 4 und nach dem Heranziehen der Arme gehen die Hände Richtung Zimmerdecke über Kopfhöhe. Dann den gleichen Weg zurück nach vorne und wiederholen.

Gymnastik für Schulter und Arm

Anfangs nur langsam und kurze Zeit üben. Keine Überanstrengung, zwischendurch ein wenig Entspannung, atmen Sie ruhig. Jede Übung nur bis zur Schmerzgrenze und nicht öfter als 5-10x hintereinander ausführen.

1. Beide Schultern nach oben ziehen und langsam fallen lassen. Auch wechselseitiges Hochziehen ist möglich
2. Beschreiben Sie Kreise mit beiden Schultergelenken. Vorwiegend nach hinten.
3. Für die Haltung: die Schulterblätter nähern sich der Wirbelsäule
4. Kräftig die Brustmuskulatur: Drücken Sie die flachen Hände in Brusthöhe zusammen und lassen Sie dann wieder locker
5. Heben Sie beide Arme waagrecht in Schulterhöhe und beschreiben Sie in dieser Stellung kleine Kreise nach hinten
6. Sitzend – die Arme liegen im Schoß und werden senkrecht nach oben gestreckt

Tun Sie sich etwas Gutes wie bspw. professionelle Maniküre, Pediküre, Hot Stone Massage. Ihr Körper und Geist werden es Ihnen danken.

