

## Entstauung nach Brustkrebs-Behandlung



Rückenlage, sitzend oder stehend, die Arme Richtung Decke gestreckt. Mit der einen Hand beginnend bei den Fingerspitzen der anderen Hand mit sanftem Druck abwärts Richtung Schulter

streichen. Dabei Aussen- und Innenseite des Armes berücksichtigen. Die Bewegung endet bei der Mitte des Oberarmes. Dann den anderen Arm ausstreichen.

Lassen Sie sich Zeit beim Ausstreichen.



Günstig: liegend mit erhöht gelagerten Beinen oder Unterschenkeln. Mit dem Fußgelenk in beide Richtungen Kreisbewegungen ausführen.

3 Serien je 20 Wiederholungen



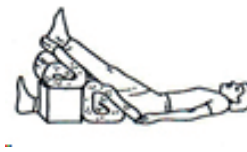
Sitzen oder Rückenlage. Günstig: erhöht gelagerte Beine. Die Fußgelenke zügig beugen und strecken. Die Wadenmuskulatur wird gleichzeitig gedehnt, wenn das Knie stets gestreckt bleibt.

3 Serien je 20 Wiederholungen



Stehen, die Hände vor dem Becken gefaltet. Die gestreckten Arme über den Kopf hochbringen. Hier die Hände öffnen und schliessen, bis Sie das Gefühl haben, das Blut entweicht aus den Armen. Die Arme über die Seite wieder in die Ausgangsstellung zurückbringen.

3 Wiederholungen



Bei geschwollenen Beinen. Die Beine möglichst gestreckt und vollständig unterstützt hochlagern, so dass die Füße höher als die Hüften liegen. Fußkreisen in beide Richtungen.



Stehen oder sitzen. Die Hände sind geöffnet. Die gestreckten Arme soweit wie möglich über den Kopf führen. Die Hände öffnen und zur Faust schließen im Sekundentakt. Faustschluss ca. mit 50% der maximal möglichen Kraft.  
20 - 30 Wiederholungen



Sitzen oder stehen. Schultern kreisen vorwärts und rückwärts.  
Je 20 Wiederholungen vor- und rückwärts