



Für alle, die bei Krebs mitreden wollen

Krafttraining nach Brust-OP

Ein Trainingsprogramm
für brustoperierte Frauen



mammamia-online.de

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

sich schonen – das war früher das Motto bei einer Erkrankung wie Brustkrebs. Inzwischen weiß man aus vielen wissenschaftlichen Studien aber um die Bedeutung von Bewegung und körperlicher Aktivität, gerade auch in einer solchen Situation. Nicht umsonst gibt es mittlerweile zahlreiche Sportangebote speziell für Krebspatienten.

Denn: Sportlich aktiv zu sein – keine Sorge, hier geht es nicht weder um Ultra-Marathons noch um andere Spitzenleistungen – hilft, sich besser zu fühlen. Eine Kombination aus leichtem Kraft- und Ausdauertraining kann Nebenwirkungen der Chemo- oder Strahlentherapie abmildern und die Stimmung heben. Während Lebensqualität, Leistungsfähigkeit und Selbstwertgefühl steigen, nehmen Fatigue-Symptomatik, Angstzustände oder Stimmungsschwankungen ab.

Auch nach einer Brust-Operation macht es Sinn, diesen sensiblen Bereich zu trainieren. Die speziellen Übungen in diesem Heft sollen Ihnen dabei helfen, wieder beweglicher zu werden. Außerdem stärkt das Training gezielt die Muskulatur und kann so Problemen wie Verkürzungen, Fehlhaltungen oder einem Lymphödem vorbeugen. Aber natürlich darf auch jeder andere die Übungen gerne ausprobieren!

Wichtig ist, dass Sie sich nicht überfordern, sondern in Ihrer persönlichen Wohlfühlzone trainieren. Führen Sie alle Übungen immer nach Ihrer individuellen Belastbarkeit, Ihren individuellen Möglichkeiten und nach Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt aus. Und: Steigern Sie sich in kleinen Schritten.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Training!

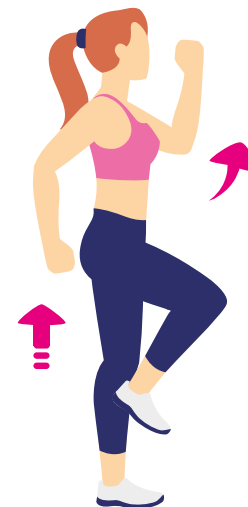
Warm-up und Cool-Down

Sie müssen nicht alle Übungen in diesem Heft hintereinander machen – schauen Sie einfach, wonach Ihnen gerade ist. Wichtig ist aber, sich **VOR** jedem Training aufzuwärmen und sich **NACH** jedem Training zu dehnen!

Aufwärmen

Bewegungsablauf:

Auf der Stelle gehen und die Arme dabei gegengleich bewegen. Mit Musik geht das doppelt so gut!

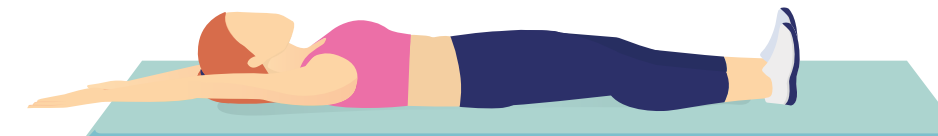


Dehnen und Entspannen

Bewegungsablauf:

Rückenlage am Boden, zunächst mit gestreckten Beinen. Dabei ruhig und gleichmäßig atmen. Beim Ausatmen zieht der Bauchnabel Richtung Wirbelsäule, beim Einatmen wölbt sich die Bauchdecke, der Brustkorb weitet und die Flanken dehnen sich. Jetzt das rechte Bein aufstellen und den entgegengesetzten, linken Arm seitlich ausstrecken, mit dem Handrücken auf dem Boden. Jetzt den Arm seitlich am Boden entlang Richtung Kopf führen und die Position drei bis vier ruhige Atemzüge halten. Nach zwei Wiederholungen Seite wechseln.

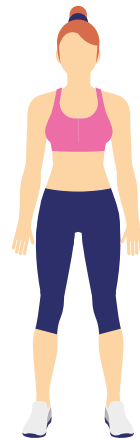
Wichtig: Immer nur so weit dehnen, wie es die eigene Fähigkeit zulässt. Nach dem Dehnen noch einige Minuten am Boden liegend ausruhen. Dazu die Augen schließen und die Entspannung genießen, zum Beispiel mit ruhiger Musik.



Oberrum beweglich

Schon ganz einfache Übungen helfen, den Oberkörper beweglicher zu machen. Achten Sie dabei auf eine gleichmäßige Atmung. Das hilft, die Bewegungen ruhig und nicht zu schnell auszuführen.

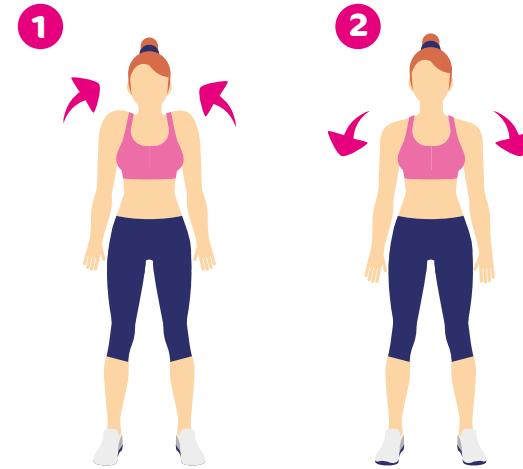
Ausgangsposition



Bewegungsablauf:

Die Beine stehen etwa hüftbreit auseinander, die Knie sind leicht gebeugt, der Oberkörper aufrecht. Der Blick geht geradeaus. Nicht ins Hohlkreuz ausweichen, sondern im Zweifelsfall lieber in der Schrittstellung – ein Bein nach vorne gestellt – arbeiten.

Übung 1



Bewegungsablauf:

1 Arme neben dem Körper hängen lassen. Jetzt einatmen und dabei beide Schultern in Richtung der Ohren ziehen. Darauf achten, dass beide Schultern parallel arbeiten. Deshalb die Schulterhöhe der schwächeren Seite anpassen, um nicht in eine Schonhaltung zu kommen. 2 Beim Ausatmen die Schultern wieder senken.

Variante: Für eine Verbesserung der Koordination die Schultern rechts und links im Wechsel hochziehen.

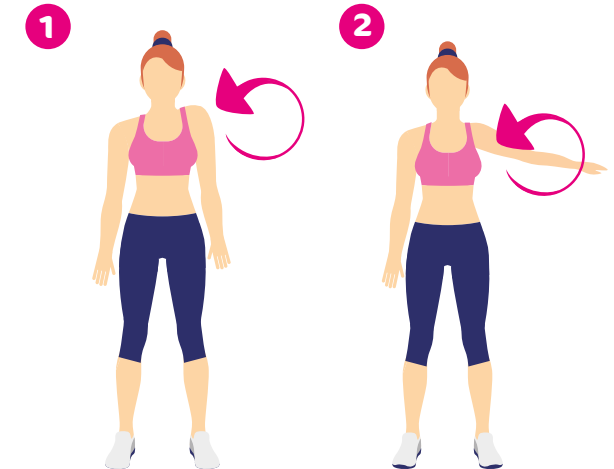
Übung 3

Bewegungsablauf:

1 Beim Einatmen beide Schulterblätter nach hinten ziehen und 2 mit dem Ausatmen in die entgegengesetzte Richtung zum Brustbein. Dabei zeigt der Handrücken immer in die Richtung, in die sich die Schulter bewegt.

Variante: Nur mit einer Schulter oder beiden im Wechsel arbeiten.

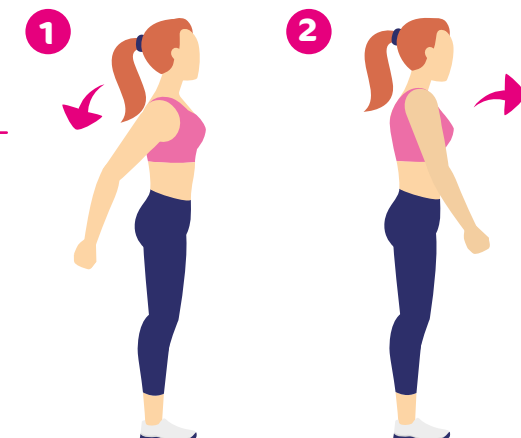
Übung 2



Bewegungsablauf:

1 Jetzt mit der rechten Schulter rückwärts kreisen. Die Arme bleiben dabei locker hängen, nur die Schulter arbeitet. Nach einigen Wiederholungen dann mit der linken Schulter kreisen.

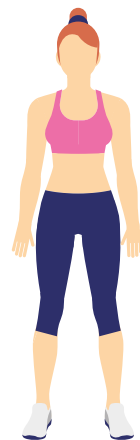
Variante: 2 Den Kreis mit ausgestrecktem Arm oder angewinkeltem Ellbogen beschreiben.



Kraftpaket

Krafttraining? Muss das wirklich sein? Ein klares: JA! Aber keine Sorge: Mit unseren Kräftigungsübungen für den Oberkörper – speziell für den Brustmuskel – werden keine dicken Muskeln wachsen. Gezieltes Krafttraining hilft vielmehr dabei, Verkürzungen der Muskulatur, Fehlhaltungen oder einem Lymphödem vorzubeugen.

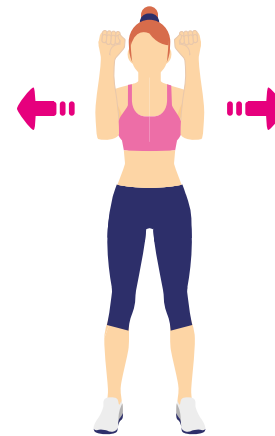
Ausgangsposition



Bewegungsablauf:

Die Beine stehen etwa hüftbreit auseinander, die Knie sind leicht gebeugt, der Oberkörper aufrecht. Der Blick geht geradeaus. Nicht ins Hohlkreuz ausweichen, sondern im Zweifelsfall lieber in der Schrittstellung – ein Bein nach vorne gestellt – arbeiten.

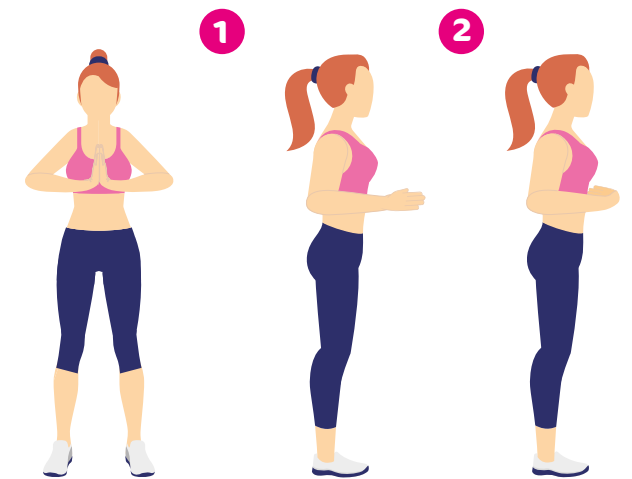
Übung 1



Bewegungsablauf:

Ausgangsposition ist der feste Stand. Mit den Ober- und Unterarmen einen rechten Winkel bilden, die Hände sind zu Fäusten geballt. Einatmen und dabei die angewinkelten Arme leicht nach hinten bewegen. Beim Ausatmen die Arme vor dem Körper zusammenführen. Dabei darauf achten, dass die Oberarme nicht absinken. Um die Anstrengung etwas zu erhöhen, gegen einen gedachten Widerstand drücken.

Übung 2



Bewegungsablauf:

Ausgangsposition ist der feste Stand. Ausatmen und dabei die Handflächen vor dem Oberkörper aneinanderpressen, die Schultern bleiben tief. Beim Einatmen die Handflächen lösen. Durch veränderte Handpositionen werden verschiedene Muskelgruppen angesprochen.

❶ Handflächen zusammen, Finger zeigen vom Körper weg. Schultern immer tief ziehen. ❷ Finger zeigen zum Körper. Dabei bleiben die Ellbogen angehoben.

Wichtig: Bei allen Übungen besonders auf das Ausatmen während der Anstrengung achten.

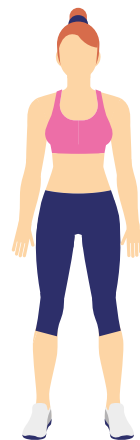
Cool-down nicht vergessen!

Nach dem Training ein paar Minuten für einen Mix aus Dehn- und Atemübungen einplanen, um die Muskulatur abzukühlen und zu entspannen.

Volle Bohne

Es müssen nicht direkt Hanteln sein. Leichte Gewichte wie Bohnensäckchen reichen schon aus, um das Krafttraining abwechslungsreich und effektiv zu machen! Zu Beginn am besten reicht meist auch schon ein Säckchen aus. Wer möchte, kann alle Übungen auch erst einmal ohne Gewicht ausprobieren und ein Gefühl für den Bewegungsablauf bekommen. Fortgeschrittene können dann auch das zweite Gewicht zur Hand nehmen. Effektiv ist, jede Übung 12- bis 15-mal durchzuführen.

Ausgangsposition



Bewegungsablauf:

Die Beine stehen etwa hüftbreit auseinander, die Knie sind leicht gebeugt, der Oberkörper aufrecht. Der Blick geht geradeaus. Nicht ins Hohlkreuz ausweichen, sondern im Zweifelsfall lieber in der Schrittstellung – ein Bein nach vorne gestellt – arbeiten.

Tipp Bohnensäckchen selber machen:

Füllen Sie zwei Waschlappen mit jeweils 250 Gramm getrockneten Hülsenfrüchten (zum Beispiel Linsen oder Bohnen) und nähen Sie sie zusammen. Vor dem Zunähen testen, ob das Gewicht gut ist. Wenn die Säckchen zu schwer sind, einfach die Füllmenge reduzieren. Wer keine Lust zum Nähen hat, kann alternativ auch eine kleine Wasserflasche mit maximal 250 Gramm Füllung verwenden.

Übung 1

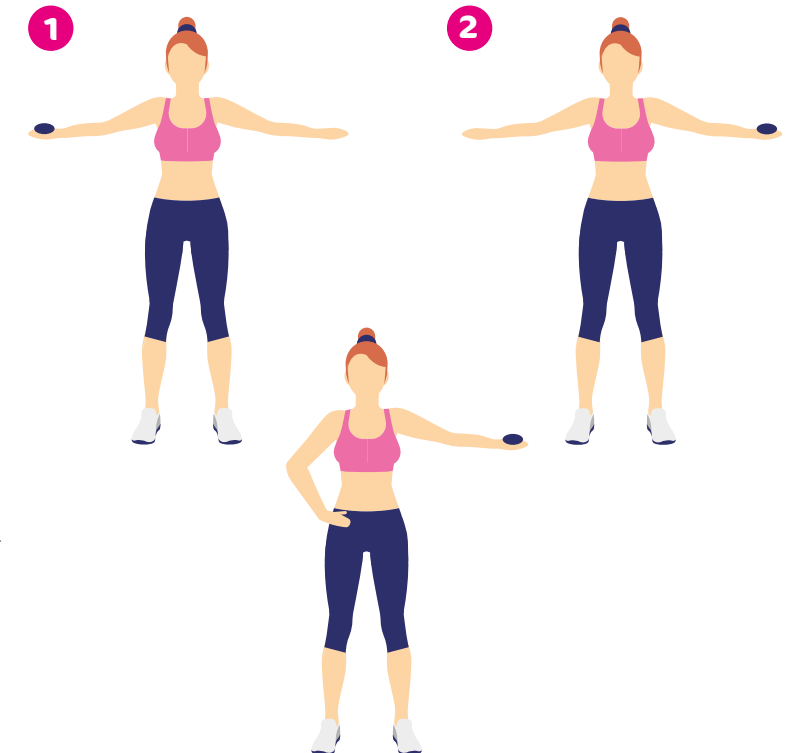
Bewegungsablauf:

1 Den Blick geradeaus halten, Arme und Schultern lockerlassen. Jetzt das Säckchen in die rechte Hand nehmen und beide Arme seitlich auf Schulterhöhe ausstrecken, der Handrücken zeigt zum Boden.

Alternative: Die Hand mit dem Gewicht so drehen, dass der Handrücken nach oben zeigt. Dann das Säckchen vor dem Körper in die andere Hand übergeben und die Arme wieder in die seitliche Streckung führen.

2 Dann beide Arme vor den Körper führen und das Säckchen in die linke Hand übergeben. Anschließend beide Arme wieder seitlich ausstrecken.

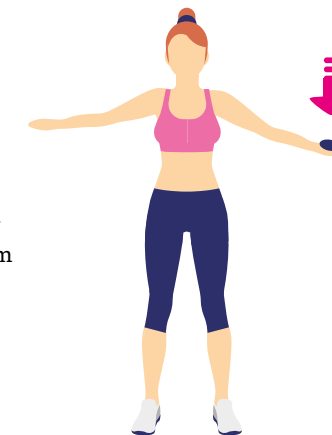
Für mehr Stabilität: Die Übung lässt sich auch nur mit einem Arm ausführen. Für mehr Stabilität dann den freien Arm auf der Hüfte aufstützen, den Daumen nach vorn.



Übung 2

Bewegungsablauf:

Bei einer weiteren Übung aus der sogenannten Seithalte den Arm mit dem Gewicht in Richtung Hüfte senken und anschließend wieder anheben.



Cool-down nicht vergessen!

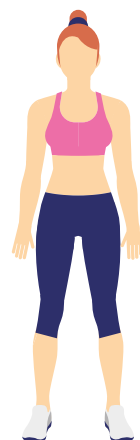
Nach dem Training ein paar Minuten für einen Mix aus Dehn- und Atemübungen einplanen, um die Muskulatur abzukühlen und zu entspannen.

4

Theraband in die Hand

Therabänder – auch als elastische Gummibänder bekannt – gibt es in verschiedenen Farben und Stärken. Dabei gilt: Je heller die Farbe, desto geringer ist der Widerstand. Anfänger sollten zunächst mit einem niedrigen Schwierigkeitsgrad arbeiten. Wickeln Sie sich das Band während der Übungen fest um das stabile Handgelenk: die Hand also nicht abknicken oder anwinkeln. Fassen Sie das Band so kurz, dass auch vor oder nach der Belastung eine Grundspannung vorhanden ist.

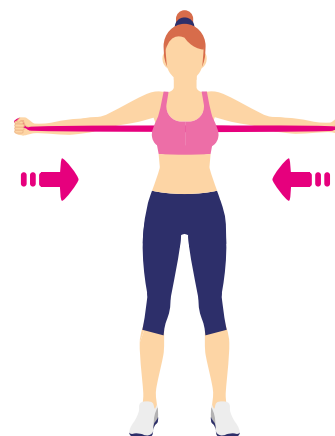
Ausgangsposition



Bewegungsablauf:

Die Beine stehen etwa hüftbreit auseinander, die Knie sind leicht gebeugt, der Oberkörper aufrecht. Der Blick geht geradeaus. Nicht ins Hohlkreuz ausweichen, sondern im Zweifelsfall lieber in der Schrittstellung – ein Bein nach vorne gestellt – arbeiten.

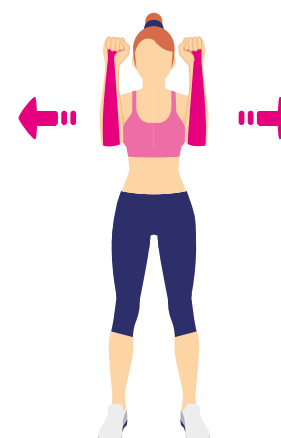
Übung 1



Bewegungsablauf:

Das Band in seiner Breite um den Rücken legen, unter den Armen durchführen und mit leichter Spannung fassen. In der Schrittstellung nun den rechten Arm langsam nach vorne führen und dabei ausatmen. Beim Einatmen zurückführen. Nach einigen Wiederholungen folgt der linke Arm. Dann beide Arme aus der Seithalte zur Körpermitte führen. Dabei ausatmen. Beim Einatmen geht es zurück in die Seithalte.

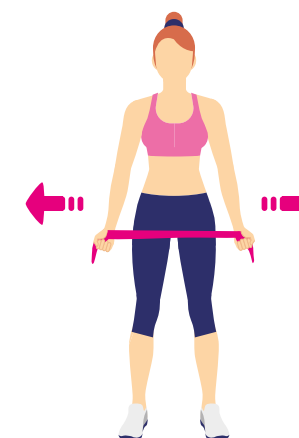
Übung 2



Bewegungsablauf:

Das Band um den Rücken und die rechtwinklig gebeugten Unterarme legen. Die Unterarme beim Ausatmen vor der Körpermitte zusammenführen. Beim Einatmen erfolgt die Gegenbewegung.

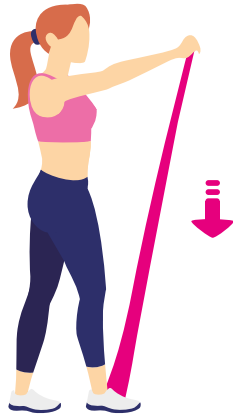
Übung 3



Bewegungsablauf:

Das Band auf Höhe des Oberschenkels mit leichter Spannung vor dem Körper halten. Beim Ausatmen beide Arme seitlich auseinanderziehen, beim Einatmen zusammenführen. Die gleiche Übung kann auf Brusthöhe oder Gesichtshöhe ausgeführt werden. **Weitere Variante:** Das Band von unten greifen.

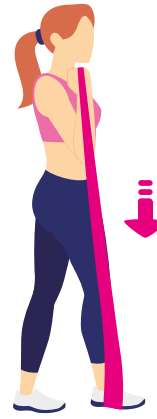
Übung 4



Bewegungsablauf:

Mit dem rechten Fuß auf einem Ende des Bands stehen und den linken Fuß nach hinten stellen. Jetzt das andere Ende des Bands so in die rechte Hand nehmen, dass der Daumen nach oben zeigt, der Arm jedoch nicht vollständig gestreckt ist. Dann beim Ausatmen bis etwa Kopfhöhe hochziehen. Beim Einatmen erfolgt die Gegenbewegung. Nach einigen Wiederholungen die Seite wechseln. Die gleiche Übung kann auch in der Diagonalen ausgeführt werden. Dazu das Band in die linke Hand nehmen.

Übung 5



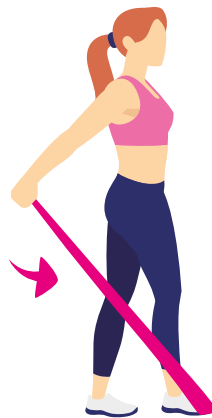
Bewegungsablauf:

Mit dem rechten Fuß auf ein Ende des Fitnessbands stellen und den linken Fuß nach hinten stellen. Jetzt den rechten Oberarm beugen und die rechte Faust mit dem Band zur Schulter führen. Das stärkt den Bizeps. Nach einigen Wiederholungen die Seite wechseln.

Übung 6

Bewegungsablauf:

Gleiche Standposition wie bei Übung 5. Dann das andere Ende des Therabandes so in die rechte Hand nehmen, dass die rechte Hand auf Höhe der Hüfte liegt. Der gebeugte Unterarm wird nun langsam nach hinten, oben geführt. Das stärkt den Trizeps. Nach einigen Wiederholungen die Seite wechseln.



Cool-down nicht vergessen!

Nach dem Training ein paar Minuten für einen Mix aus Dehn- und Atemübungen einplanen, um die Muskulatur abzukühlen und zu entspannen.

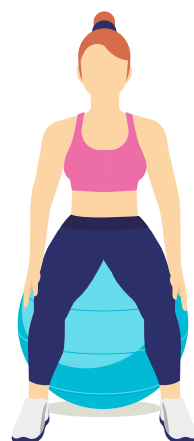
Wichtig!
Überfordern Sie sich nicht!
Führen Sie alle Übungen immer nach Ihrer persönlichen Belastbarkeit, Ihren individuellen Möglichkeiten und nach Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt aus.



Ab auf den Pezziball

Hinsetzen – aber nicht ausruhen! Denn auch auf einem Pezziball lässt sich gut trainieren! Wer mag, kann auch einen Stuhl nehmen. Als Faustregel gilt hier: Die optimale Sitzhöhe ist erreicht, wenn der Kniewinkel circa 100 Grad beträgt. Wer sich einen Gymnastikball zulegen möchte, kann sich zudem an unten stehenden Angaben orientieren.

Ausgangsposition



Ausgangsposition:

Bequem sitzen, das Gesäß etwas höher als die Knie. Unterschenkel stehen senkrecht und mindestens hüftbreit, der Rücken ist gerade. Die Füße und das Gesäß bilden ein stabiles Dreieck.

Körpergröße | ø Pezziball

141–157 cm | ø 53 cm

158–181 cm | ø 65 cm

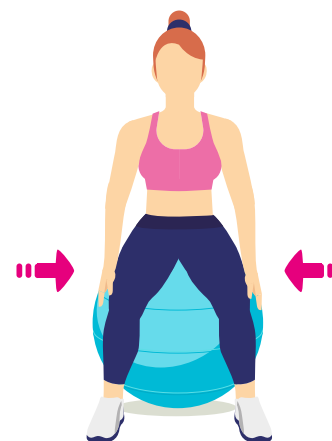
182–192 cm | ø 75 cm

ab 193 cm | ø 85 cm

Wichtig beim Sitzen:

Um Stürzen vorzubeugen, sollten die Füße sicher auf dem Boden positioniert sein.

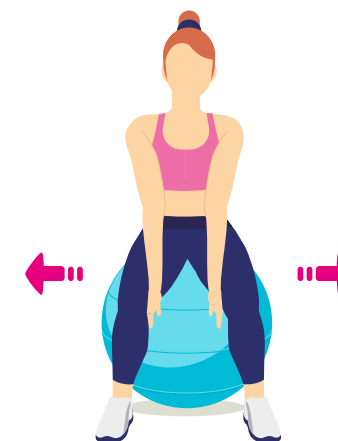
Übung 1



Bewegungsablauf:

Die Handflächen von außen mit gestreckten Fingern an die Knie legen. Jetzt die Knie zusammendrücken und dabei gleichzeitig Widerstand leisten.

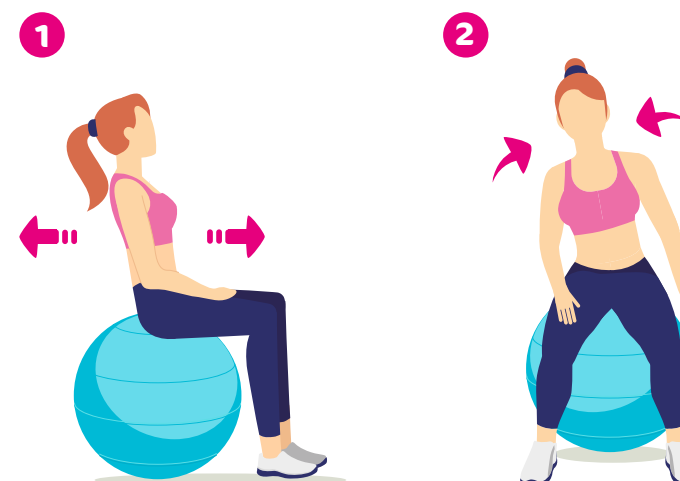
Übung 2



Bewegungsablauf:

Die Hände von innen an die Knie legen und dabei Druck und Gegendruck aufbauen. Während der Übung gleichmäßig aus- und einatmen.

Übung 3



Bewegungsablauf:

Um die Beweglichkeit der Wirbelsäule zu verbessern, empfiehlt sich folgende Übung:

1 Zuerst die Hände auf die Oberschenkel legen und dann das Becken durch Kippen und Aufrichten von vorne nach hinten bewegen.

2 Dann noch von rechts nach links. Alternativ mit dem Ball einen kleinen Kreis beschreiben – zuerst rechts-, dann linksherum.

**Mamma
Mia!** 

Für alle, die bei Krebs
mitreden wollen



Mamma Mia! Das Brustkrebsmagazin

- Neueste Erkenntnisse aus Wissenschaft und Medizin
- Praktische Hilfen für den Umgang mit Krebs
- Persönliche Erfahrungen rund um die Erkrankung

Ob als klassisches Print-Magazin oder
digitales E-Paper: Sichern Sie sich jetzt Ihr Abo!

Hotline: +49 (0) 2225-7085-325 oder unter
→ www.mammamia-online.de