



Was für Hitze gilt, ist auch bei Kälte entscheidend; keine Frostschäden zum Beispiel beim Skilaufen, Eislaufen oder Eiskratzen am Auto. Bitte tragen Sie im Winter Handschuhe. Keine knetenden Massagen am operierten Arm und im Schulter-Nacken-Bereich der betroffenen Seite (Vorsicht mit Fango oder Heißluft). Bitte benutzen Sie keine Wärmflaschen und Heizkissen.

#### Bitte Beachten Sie folgende Hinweise beim Sport:

- Beginnen Sie langsam Ihren operierten Arm in sportliches Training zu integrieren

#### Sportarten, die zu empfehlen sind:

- Nordic Walking, Wandern, Laufen
- Schwimmen oder Aquagymnastik
- Radfahren (kein Mountainbike)
- Yoga, Gymnastik
- Fitnessstudio - nicht zu schwere Gewichte für den Arm

#### Sportarten, die nicht zu empfehlen sind:

- Tennis
- Golfen
- Ballsportarten wie Handball, Volleyball etc.

Generell gilt: keine schnellen und reißenden Bewegungen des operierten Armes

#### Hinweise für Ihren nächsten Arztbesuch:

- Akupunkturbehandlung und Heilanästhesien sollten auf der betroffenen Seite nicht durchgeführt werden
- Es sollten keine Injektionen am betroffenen Arm verabreicht werden, teilen Sie ihrem Arzt die Operation mit
- Blutentnahmen, Blutdruckmessungen und Impfungen sollten an der gesunden Seite vorgenommen werden

### Weitere Hinweise

Sollten Sie irgendeine Veränderung an der betroffenen Seite feststellen, sei es eine Schwellung, Rötung oder eine Verletzung, die nicht heilt, oder sollten Sie sogar Fieber bekommen, suchen Sie sofort einen Arzt auf. Vermeiden Sie Verletzungen an Arm und Hand, da eine Infektion zu einem Lymphödem führen kann. Gehen Sie bei einer Infektion sofort zu einem Arzt, da in der Regel eine Antibiotikatherapie erforderlich ist.

Alle Empfehlungen sind ernster zu nehmen, wenn bereits ein Lymphödem bei Ihnen vorliegt. Dann sollte der Arm zum Beispiel nachts hochgelagert und konsequent Lymphdrainagen mit Kompressionstherapie sowie entstauende Gymnastik durchgeführt werden. Nach der Entstauung des Armes erfolgt in der Regel die Bestrumpfung, gegebenenfalls mit Handschuh. Diesen sollten Sie regelmäßig tragen.

Sie werden, je nach Operation, wenn nötig schon im Krankenhaus eine provisorische Prothese verordnet bekommen, die später durch eine endgültige ersetzt wird. Sie dient nicht nur der kosmetischen Korrektur, sondern vermeidet auch Fehlhaltungen und somit unnötige Verspannungen zum Beispiel im Schultergürtel. Bitte tragen Sie diese regelmäßig.

## St. Elisabethen-Krankenhaus Frankfurt



Akademisches Lehrkrankenhaus der Johann Wolfgang Goethe-Universität  
Akademische Lehrereinrichtung für Pflege der Frankfurt University of Applied Sciences

### Kontakt



**Dr. med. Rita Steinwasser**  
Chefärztin Frauenklinik  
Leiterin Kooperatives Brustzentrum  
r.steinwasser@katharina-kasper.de

St. Elisabethen-Krankenhaus  
Ginnheimer Str. 3 | 60487 Frankfurt am Main  
Telefon 069 7939-0 | Telefax 069 7939-2392  
www.elisabethen-krankenhaus-frankfurt.de



## St. Elisabethen-Krankenhaus Frankfurt



Akademisches Lehrkrankenhaus der Johann Wolfgang Goethe-Universität  
Akademische Lehrereinrichtung für Pflege der Frankfurt University of Applied Sciences

# Brustkrebs und Lymphödem-Prophylaxe



## Patienteninformationen

**Zukunft hat Tradition:** Das erweiterte und modernisierte St. Elisabethen-Krankenhaus in Frankfurt-Bockenheim zeichnet sich durch modernste Medizintechnik mit exzellenten Ärzten und Krankenpflegekräften, durch enge Vernetzung aller medizinischen Bereiche und sein fachübergreifendes Leistungsspektrum aus.



## Liebe Patientinnen,

im Rahmen der Brustkrebstherapie gibt es verschiedene Operationsmöglichkeiten/Techniken, die mit einem unterschiedlichen Risiko für Lymphödeme des Armes einhergehen. Wir möchten Ihnen hier einen kurzen Überblick über die jeweiligen Operationsverfahren geben und Ihnen Strategien an die Hand geben, mit denen Lymphödeme vermieden beziehungsweise bestehende Lymphödeme verbessert werden können.

Sollten Sie noch Fragen zu weiteren Übungen haben, können Sie sich gerne telefonisch an uns, Tel.: 069 7939-1242/-1243 oder an unsere Physiotherapeuten, Tel.: 069 7939-2280 wenden.

Wir hoffen, Ihre ersten Fragen hier beantworten und Ihnen konkrete Hilfe geben zu können. Bleiben Sie positiv und lernen Sie mit unserer Unterstützung kleine Einschränkungen zu akzeptieren. Vieles wird später für Sie in den Alltag übergehen.

Ihre

*Rita Steinwasser*

**Dr. med. Rita Steinwasser**

Chefärztin der Frauenklinik

Leiterin Kooperatives Brustzentrum

## Operationsverfahren der Brust

### **Brusterhaltende Therapie (BET)**

Hierbei wird lediglich ein Teil des Brustgewebes entfernt. Dabei wird die Brust in Form und Größe erhalten oder aber je nach Verhältnis von Brustgröße zum Tumor verändert. Solche Operationsverfahren sind zum Beispiel die Tumorektomie, Segmentresektion, Quadrantenresektion sowie die tumoradaptierte Reduktionsplastik.

### **Ablatio/Mastektomie**

Hierbei wird die gesamte Brustdrüse inklusive der Brustwarze entfernt und die Haut in einer schräg oder gerade über den Brustkorb verlaufenden Naht wieder verschlossen.

### **Axilläre Lymphknotendissektion (Level I, II, III)**

#### **Sentinel-Node-Biopsie (Wächterlymphknoten)**

Bei diesem Verfahren werden nach vorheriger Markierung des Lymphknotens nur der oder die ersten Lymphknoten entfernt, die über den Lymphabfluß des Tumors wachsen. Insgesamt wird weniger Gewebe als bei der konventionellen Axilladissektion entfernt; die Beeinträchtigung ist somit geringer. Studien belegen ein Lymphödemrisiko von weniger als fünf Prozent.

#### **Konventionelle Axilladissektion**

In den Fällen, in denen keine Sentinel-Node-Biopsie möglich ist oder der Wächterlymphknoten befallen ist, entfernt man die Lymphknoten aus Level I und II. In der Regel sind das mindestens zehn Stück. Die Level bezeichnen hierbei verschiedene Abschnitte der Achselhöhle. In manchen Fällen muss man „tiefer“ beziehungsweise „höher“ ins Gewebe eindringen, so-

mit in Level III. Diese Operationsmethode führt zu einer höheren Gewebebeeinträchtigung als die Sentinel-Node-Biopsie. Durch die Entfernung der Lymphknoten kann sich ein Lymphödem entwickeln (auch noch nach Jahren).

Je mehr Lymphknoten entfernt wurden, um so höher ist das Risiko ein Ödem zu entwickeln, wobei durch die Verbesserung der Operationsmethoden das Risiko insgesamt heutzutage gering ist (3 bis 15 Prozent).

Ein Lymphödem kann sich am Arm-, Brust- und Thoraxbereich oder am Rücken zeigen.

### **Nach Ihrem Klinikaufenthalt**

Unsere Physiotherapeuten führen bereits ab dem ersten Tag nach der Operation verschiedene Übungen am Krankenbett mit Ihnen durch. Die in der Klinik erlernten Übungen müssen Sie täglich zu Hause fortführen. Setzen Sie sich vor einen Spiegel. Führen Sie die Übungen langsam durch, keine ruckartigen Bewegungen. Beenden Sie die Übungen erst, wenn Sie Ihren operierten Arm ohne Schmerzen wahrnehmen und Ihre ursprüngliche Beweglichkeit wieder erlangt haben. Bitte nehmen Sie keine Schonhaltung ein.

Lassen Sie sich nicht durch vermeintliche „Verbote“ einschränken, gehen Sie vielmehr vorsichtig mit Ihrem Körper um.

#### **Lymphödemprophylaxe**

Ein Lymphödem kann nach einer OP der Axilla, oder auch wenn zusätzlich eine Bestrahlung stattgefunden hat, auftreten. Es kann direkt nach der OP oder Bestrahlung auftreten, manchmal auch erst nach Monaten oder Jahren. Durch geeignete Maßnahmen kann ein Lymphödem in vielen Fällen verhindert werden. Bitte vermeiden Sie Verletzungen, Wärme und Kälte.

### **Tipps für zu Hause**

- Vorsicht beim Schneiden mit dem Küchenmesser
- Das Spülwasser sollte nicht zu heiß sein, am besten tragen Sie Handschuhe
- Benutzen Sie einen Fingerhut beim Nähen
- Vorsicht mit heißen Gegenständen wie Bügeleisen, Töpfen oder Backofen
- Tragen Sie keine zu schweren Einkaufstaschen
- Tragen Sie für alle groben Arbeiten - auch im Garten - Handschuhe
- Vorsicht beim Rasieren
- Deo ohne Aluminiumsalze und Alkohol verwenden
- Vorsicht bei der Maniküre
- Keine direkte Sonnenbestrahlung des betroffenen Quadranten (Arm, Brust, Rücken)
- Vermeiden Sie Insektenstiche (leichte, langärmige Kleidung/Insektenspray)
- Gehen Sie höchstens in die Sauna, wenn diese niedrig temperiert ist, bei Problemen (Schwellung des Arms oder der Brust) sollte die Sauna vermieden werden
- Vorsicht mit Trockenhaube oder Fön, eventuell Schultern abdecken
- Tragen Sie keine engen Armbanduhren und Ringe an der betroffenen Hand
- Vorsicht bei der Wahl Ihres BHs (kein Bügel BH) - lassen Sie sich im Sanitätshaus beraten
- Tragen Sie generell keine enge Kleidung, die Ihren Lymphabfluss beeinträchtigen kann
- Achten Sie nach der Bestrahlung auf gute Hautpflege, risige und spröde Haut kann eine Eintrittsstelle für Bakterien sein