

## Bewegungsübungen für Patienten mit Armlymphödem

### Regeln und Ratschläge zur entstauenden Gymnastik

- Üben Sie 3 – 4 Mal täglich, dafür aber nicht zu lange: ca. 10 – 20 Minuten genügen. Tragen Sie bei den Übungen Ihre Kompressionsbandage oder Kompressionsstrumpf.
- Die Übungen dürfen Ihnen keine Schmerzen bereiten oder unangenehm sein. Vermeiden Sie reißende, schleudernde, überdehnende Bewegungen.
- Überanstrengen Sie sich nicht! Es sollte kein Muskelkater entstehen.
- Üben Sie langsam und bewusst! Sie können ohne Bedenken an Ihre Bewegungsgrenze gehen, aber nie mit Gewalt oder Nachfedern.

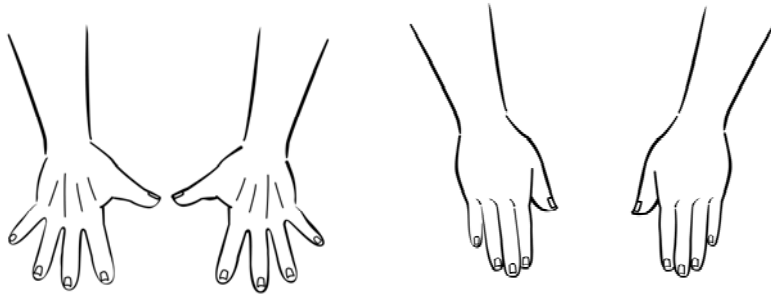
### Übung zur Erwärmung der Muskulatur

Kalte Muskulatur ist verletzungsanfälliger als erwärmte. Außerdem können Sie auf diese Art und Weise Ihre oftmals verspannte Schultergürtelmuskulatur entspannen.

- Setzen Sie sich aufrecht auf das vordere Drittel eines Hockers
- Sie ballen Ihre Hände zu Fäusten, beugen langsam beide Arme. Dazu ziehen Sie die Schultern soweit es geht nach oben.
- Diese Spannung halten, während Sie bis 10 zählen, dann langsam lösen.
- Bitte 3 Mal wiederholen.
- Die Schultern hochziehen und lockerlassen.
- Die Schultern nach hinten unten spannen, die Arme dabei nach außen drehen.
- Mit beiden Schultern nach hinten kreisen.
- Wiederholen Sie diese Übungen 5 – 10 Mal.

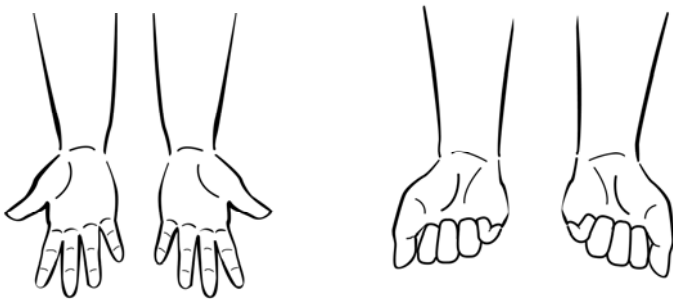
## Entstauungsübungen der Finger und Handgelenke

### Übung 1



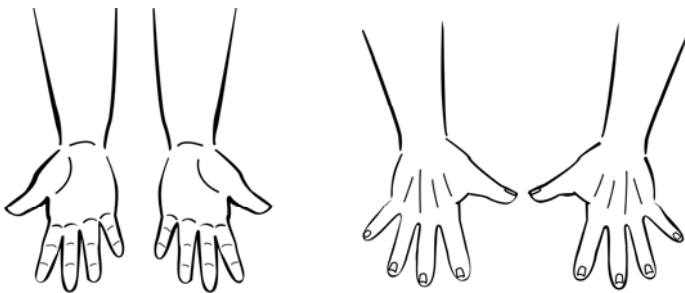
Finger spreizen und schließen

### Übung 2



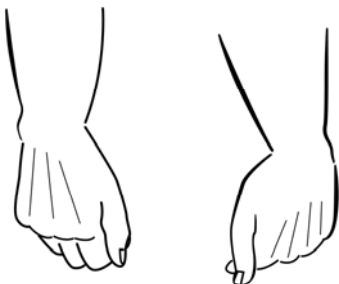
Finger ausstrecken und Faust bilden

### Übung 3



Handflächen drehen

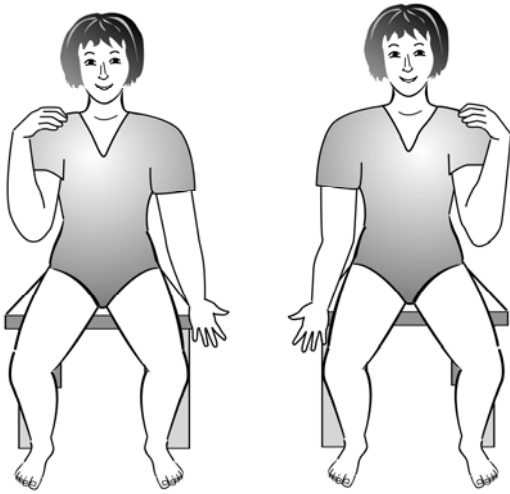
### Übung 4



Hände kreisen

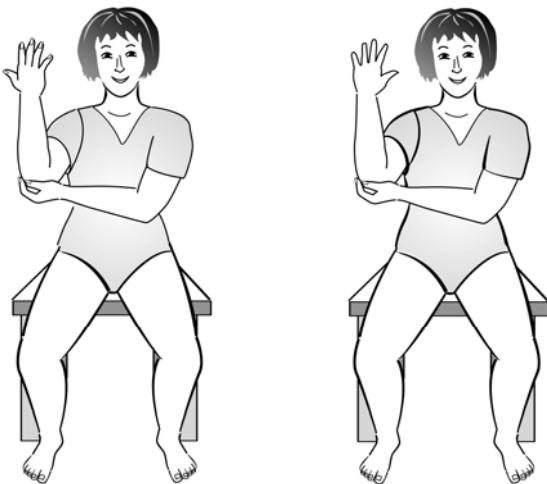
## Entstauungsübungen im Ellenbogengelenk

### Übung 1



Die Arme im Wechsel anbeugen und strecken

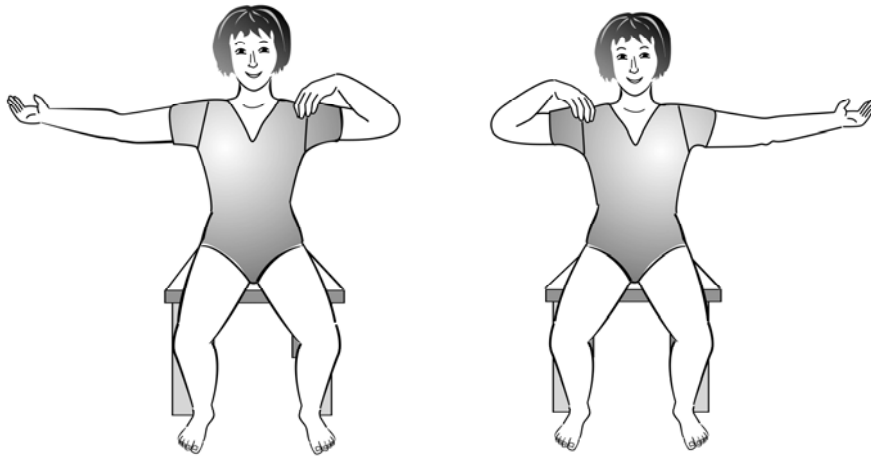
### Übung 2



Mit gebeugtem Ellenbogengelenk "eine Glühbirne eindrehen und herausschrauben".

## Kombinierte Übungen im Ellenbogen und Schultergelenk

### Übung 1



Die Arme im Wechsel im Ellenbogen beugen, dann zur Seite oder in andere Richtungen strecken. Nutzen Sie Ihr Bewegungsausmaß!

### Übung 2



Eine Hand vom gegenüberliegenden Knie in die Schräghochhalte führen.