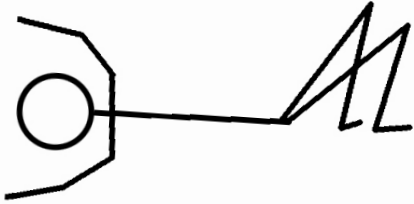
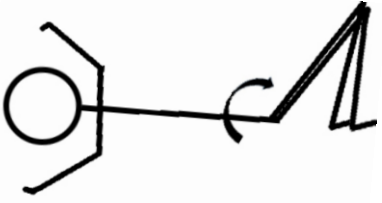
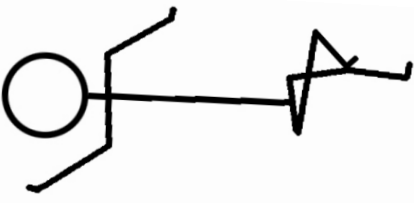
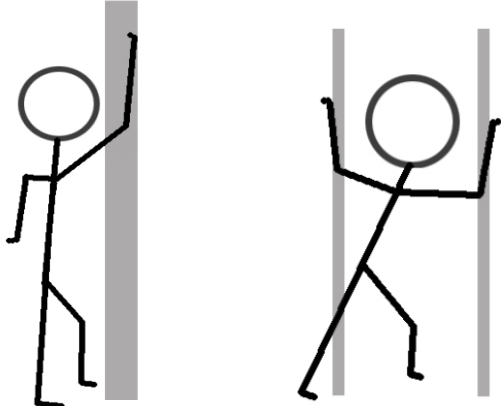


# Dehnungsübungen während und nach Bestrahlung

Liebe Patientinnen!

Dieses Infoblatt möchte Ihnen Anregungen geben, wie Sie Beschwerden des Brustmuskels lindern oder vorbeugen können.

Durch eine Bestrahlung kann es zu Spannungen und Verkürzungen der Brustmuskulatur und zu mangelnder Elastizität der sie umgebenden Fascien kommen. Dehnungen bewirken, dass Brustmuskel und die zugehörigen Fascien elastisch und schmerzfrei bleiben. Dehnen Sie möglichst täglich!

|   |   |
|---|---|
|    | <p>Rückenlage, Beine anstellen.<br/>Arme über den Kopf in schmerzfreier Position lagern.<br/>10 x tief in den seitlichen Brustkorb atmen.<br/>Nach dem Ausatmen eine Pause einlegen, dann wieder tief atmen.</p>  |
|  | <p>Ausgangsstellung wie Übung 1.<br/>Beide Beine langsam zu einer Seite ablegen<br/>10 x in gedehnte Seite atmen.<br/>Wenn diese Übung schmerzfrei möglich ist bitte durch Drehdehnlage ersetzen.</p>   |
|  | <p>Drehdehnlage<br/>Einen Arm schmerzfrei hoch ablegen.<br/>Gleichseitiges Bein anbeugen, Fuß auf anderes Knie stellen. Knie zur Gegenseite ablegen. 10 x in gedehnte Seite atmen.</p>  |
|  | <p>Stand im Türrahmen<br/>1. Einen Arm so hoch wie schmerzfrei möglich ablegen, gleichseitiges Bein nach vorne stellen. Brustbein nach vorne dehnen.<br/>2. Beide Arme 90° erhoben seitlich an den Rahmen legen. Schrittstellung. Brustbein vorschieben.<br/>Jeweils 15-20 Sekunden halten.</p> |