

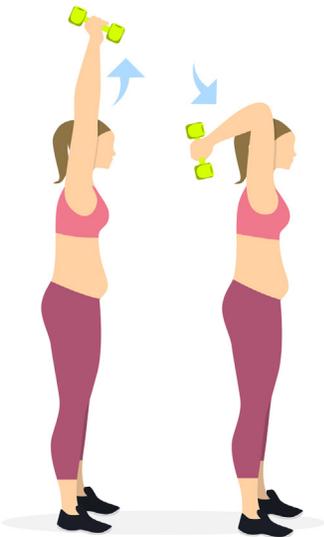
Selbstmanagement

Wer rastet, der rostet – Bewegung der Arme

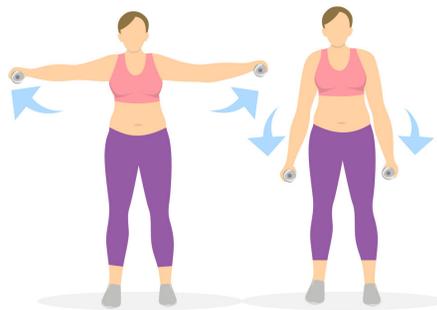
Regelmäßige Bewegung stellt eine unerlässliche Säule in der Behandlung von Ödemkrankheiten dar. Am besten führen Sie die Bewegungen in der Kompressionsbestrumpfung oder im Kompressionsverband durch.

Die untenstehenden Übungen sind nur ein Vorschlag. es handelt sich um Entstauungsgymnastik. Bitte beachten Sie dabei den postoperativen Zustands und halten Sie Rücksprache mit Ihrem Arzt und Therapeuten.

Bevor Sie beginnen wird empfohlen einige Male tief in den Bauch zu atmen und Schulterkreisen durchzuführen, um das Lymphsystem etwas anzuregen. Achten Sie bei der Bewegungsdurchführung auf langsame und saubere Wiederholungen und dass Sie sich nicht überanstrengen. Pausen zu machen ist genau so wichtig, wie zu üben. Für die Übungen benötigen Sie kleine Gewichte, bspw. Hanteln mit 0,5 kg oder aber kleine mit Wasser gefüllte Flaschen (0,3 l oder 0,5l)



Stellen Sie sich aufrecht hin. Beugen Sie leicht die Knie und spannen Sie den Po an, so dass Sie nicht in ein Hohlkreuz fallen. Strecken Sie die Arme Richtung Decke. Beugen Sie im Wechsel die Ellenbogen an und lassen die Hantel hinter den Kopf sinken. 15 Wiederholungen



Stellen Sie sich aufrecht hin, Beine ungefähr hüftbreit auseinander. Strecken Sie die Arme seitlich und kreisen Sie mit den Armen nach hinten. Dann kreisen Sie mit den Armen vorwärts. Je 15 Wiederholungen



Stellen Sie sich aufrecht hin. Strecken Sie die Arme im Wechsel Richtung Decke 15 Wiederholungen
Kreisen Sie 15 mal die Schultern vor und zurück. Boxen Sie mit den Hanteln 15 mal nach vorne.
Legen Sie die Hanteln zur Seite und greifen Sie mit den Händen Richtung Decke. Fausten und öffnen Sie dabei die Hand als würden Sie Äpfel pflücken.



Bewegen Sie sich viel draußen an der frischen Luft. Gehen Sie Walken, Wandern oder Radfahren. Auch Joggen ist eine Möglichkeit.



Wenn Sie in einem Fitnessstudio Mitglied sind oder es werden wollen, auch leichtes Krafttraining im Bereich der Kraftausdauer ist eine Möglichkeit, die Arme zu bewegen und zu kräftigen. Achten Sie nur darauf, dass kein Muskelkater entsteht und die Belastung nicht zu hoch ist.

Der Besuch von Yoga Kursen oder Pilates Kursen ist auch eine viel gegebene Empfehlung. Wassergymnastik Aquacycling oder Schwimmen sind auch Möglichkeiten, die entstauende Wirkung des Wassers und Bewegung zu verbinden.