

Was wir Ihnen noch mitgeben möchten

Hinweise zum Verhalten in der Häuslichkeit:

- Bleiben Sie in Bewegung
- Übernehmen Sie leichte alltägliche Hausarbeiten
- Heben Sie anfänglich nicht mehr als 5 kg
- Vermeiden Sie längeres Über-Kopf-Arbeiten, z. B. Fensterputzen
- Legen Sie bei Bedarf stets Ruhepausen ein
- Pflegen Sie Ihre Narbe im Zuge der Körperpflege mit z. B. Babyöl oder Vaseline

Kontaktieren Sie uns bei Bedarf – Unser Team ist für Sie da!



Leiterin Physio- und Ergotherapie
Jenny Beyer

Telefon: 03334 69-2429
E-Mail: jenny.beyer@
klinikum-barnim.de



Steffi Lindemann
Physiotherapeutin Station 4
Telefon: 03334 69-2098
von Montag bis Freitag
zwischen 12.00–12.30 Uhr

**Wir tun mehr ...
für Ihre Gesundheit**

Ihr Weg zu uns



Mit dem Auto: Sie erreichen uns am besten über die Abfahrten Lanke oder Eberswalde/Finowfurt der Autobahn A11 (Berlin – Prenzlau – Stettin). Ein weiterer Weg führt über Bernau auf der B 2 bis fast direkt vor das Werner Forßmann Krankenhaus. Das Krankenhaus liegt direkt gegenüber des bekannten Eberswalder Zoos. Parkplätze finden Sie direkt am Haus.

Mit der Bahn: Die erste Möglichkeit: Regionalexpress RE 3 von Berlin-Hauptbahnhof/Berlin-Gesundbrunnen über Bernau nach Eberswalde (stündlich).

Die zweite Möglichkeit: Mit der ODEG (OE 60) von Berlin-Lichtenberg über Berlin-Hohenschönhausen, Bernau, Biesenthal nach Eberswalde (stündlich).

Vom Bahnhof Eberswalde fährt die Buslinie 865 direkt zum Werner Forßmann Krankenhaus.

Die Therapie erfolgt stets postoperativ im stationären Setting auf Station 7.

GLG Werner Forßmann Klinikum Eberswalde GmbH
Rudolf-Breitscheid-Str. 100 . 16225 Eberswalde
Telefon 03334 69-0 . www.glg-gesundheit.de



**Werner Forßmann Klinikum
Eberswalde GmbH**

Akademisches Lehrkrankenhaus der Charité

Abteilung Physiotherapie

*Wir bringen Sie in
Bewegung – Physiotherapie
nach Brust-OP*



Bildquelle: Shutterstock_OWikheeva



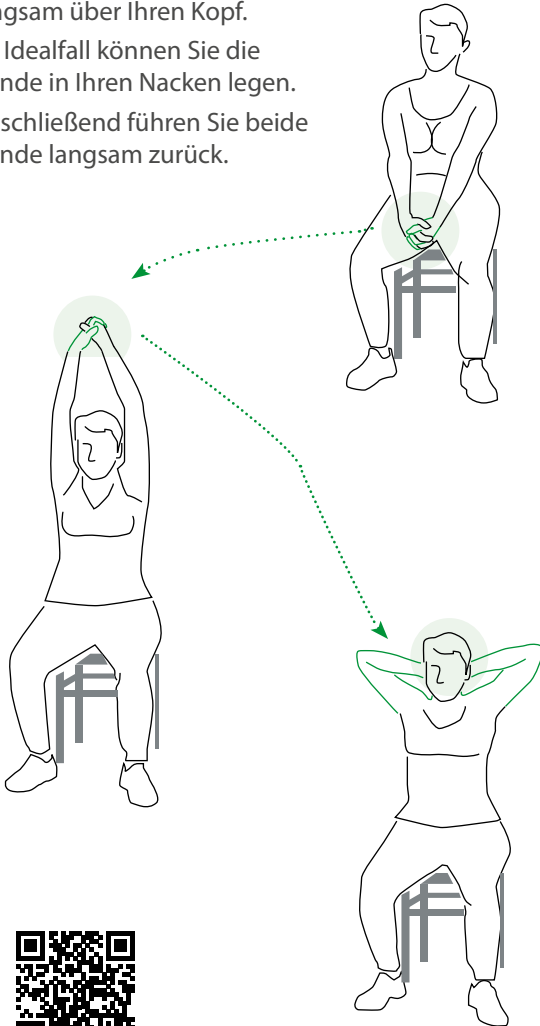
Drei Übungen zum Erhalt der Schulterbeweglichkeit

1. Holzhacken

Verschränken Sie beide Hände und führen Sie die Arme langsam über Ihren Kopf.

Im Idealfall können Sie die Hände in Ihren Nacken legen.

Anschließend führen Sie beide Hände langsam zurück.

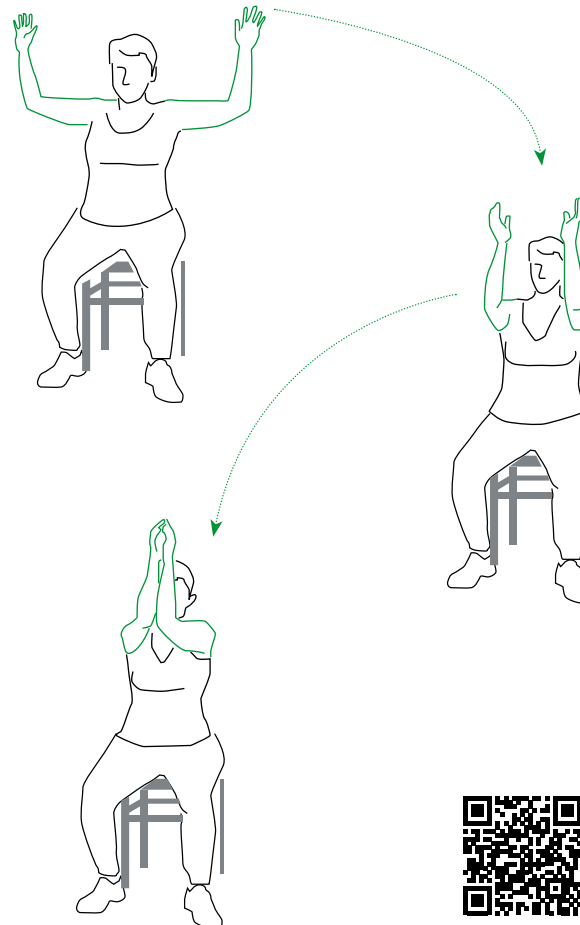


2. Buchdeckel

Heben Sie beide Arme in U-Halte.

Klappen Sie jetzt die Arme auf der Horizontalen vor dem Oberkörper zusammen.

Anschließend wieder öffnen.

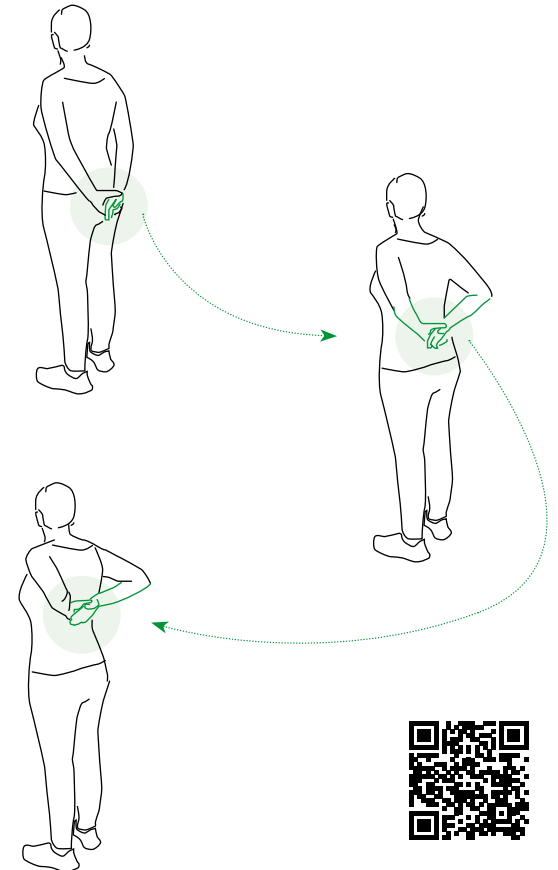


3. Schürzengriff

Führen Sie beide Hände hinter Ihren Rücken auf Ihr Kreuzbein.

Fassen Sie ihre Hände und schieben Sie sie langsam an der Wirbelsäule nach oben.

Anschließend wieder nach unten gleiten.



Führen Sie alle Bewegungen langsam und in Ihrem Tempo durch.

Wiederholen Sie die Übungen max. 5-mal. Gehen Sie nie über Ihre Schmerzgrenze.