

## MERKBLATT – BRUSTKREBS (MAMMAKARZINOM)

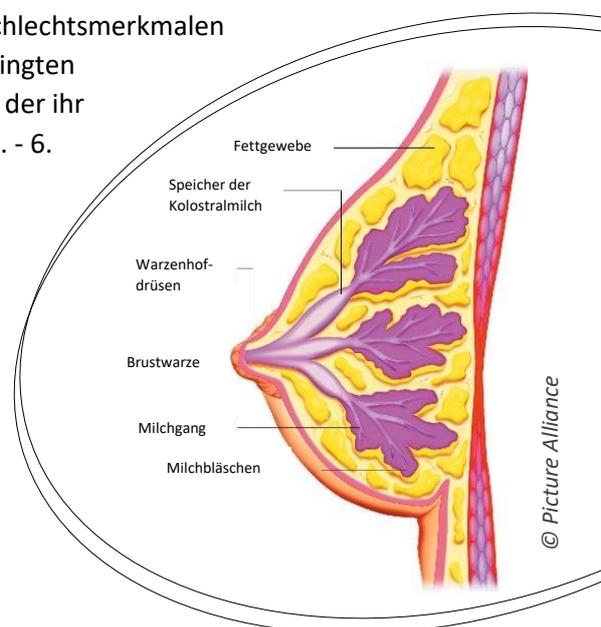
### Anatomie

Die weibliche Brustdrüse (Mamma) gehört zu den sekundären Geschlechtsmerkmalen und unterliegt von der Pubertät an sexualzyklischen hormonell bedingten Veränderungen, die der Vorbereitung auf die Schwangerschaft und der ihr folgenden Milchproduktion dienen. Die Mamma liegt in Höhe der 3. - 6. Rippe, besitzt selbst keinen Muskel, und besteht bei einer reifen Frau zum größten Teil aus Drüsen-, Fett- und Bindegewebe.

### Beschreibung

Erkrankung mit einer Gruppe von Malignomen unterschiedlicher Gestalt, unterschiedlicher Aggressivität und variierendem Ausbreitungsmuster → *keine einheitliche Erkrankung*.

Inzidenz: Häufigster maligner Tumor der Frau und häufigste Todesursache. Dabei steigt das Risiko für Frauen ab 45 Jahren. Das mittlere Erkrankungsalter liegt bei 63 Jahren.



### Therapie

1. Chirurgische Therapie: brusterhaltende Therapie (BET) oder Entfernung des gesamten Brustdrüsengewebes (Mastektomie)
2. Unterstützende Therapiemaßnahmen: Strahlentherapie sowie Chemo- und Hormontherapie (adjuvant oder neoadjuvant)

### Rehabilitationssport und Brustkrebs

Auswirkungen der Therapie zeigen sich besonders dann, wenn ein Teil der Brustmuskulatur mit entfernt werden musste und wenn der Narbenbereich schmerzhaft spannt oder verhärtet ist.

Folge: „Schonhaltung“ bei der die Schulter der operierten Seite hochgezogen wird

- Verkrampfungen und Verspannungen der Muskulatur
- Schulter-, Nacken und Kopfschmerzen
- Langfristig: Wirbelsäulenfehlstellung und damit einhergehende Rückenschmerzen

DOS	DON'TS
Allgemeine Fitness erhalten und verbessern	Übungen mit intensivem Körperkontakt
Schultergelenk mobilisieren	Starke, lang andauernde statische (isometrische) Übungen
Bewegungseinschränkungen überwinden	Plötzliche, reißende Bewegungen
Sanfte, fließende sowie rhythmische Bewegungen mit dem Arm auf der operierten Seite	Hygienemaßnahmen einhalten
Schonhaltung und asymmetrische Bewegungsabläufe vermindern	Bei Schwächung des Immunsystems auf intensive Belastungen sowie Übungen mit Körperkontakt verzichten
Übungen zur Minderung von Polyneuropathie	
Übungen zur Förderung des Lymphabflusses	