



Sport mit Gelenkersatz

Eine Studie der „Arbeitsgemeinschaft Endoprothetik“ zeigt: Wer seine Hüfte stärker beansprucht, erhöht die Lebensdauer seines künstlichen Gelenkes. Die Studie bezieht sich vorrangig auf die Hüfte, ist aber auch auf andere Gelenke wie das Knie anwendbar. Die Arbeitsgemeinschaft empfiehlt daher mindestens eine Stunde sportliche Bewegung am Tag für eine längere Haltbarkeit.



Wichtig ist vor der Wiederaufnahme des Sports die Einhaltung der Regenerationszeit. Die Empfehlung lautet: frühestens drei Monate nach der Operation, besser erst nach sechs Monaten. Grundsätzlich sollte mit dem behandelnden Arzt besprochen werden, ab wann welche Tätigkeiten wieder möglich sind, denn oft handelt es sich um Einzelfallentscheidungen. Und belastende Sportarten sollten nach einer Prothesen-OP nur ausgeübt werden, wenn der Patient auch vor der Operation darin aktiv war.

Während vor zehn Jahren von Extremsport mit einer Endoprothese strikt abgeraten wurde, hat sich die Meinung mittlerweile geändert. Extremsport wird zwar nach wie vor nicht empfohlen, jedoch als deutlich besser eingestuft, als gänzlich auf Sport zu verzichten. Der Grund: Durch eine bessere Qualität der Verschleißteile ist die Verlustrate mittlerweile deutlich niedriger – solange der Betroffene nicht schwer stürzt.

WELCHE SPORTARTEN SIND ZU EMPFEHLEN?

Die beste Art der Bewegung ist Fahrradfahren. Es kräftigt die Muskulatur sowie das Knie- und Hüftgelenk. Gleichzeitig ist die Belastung auf die Knochen und Gelenke geringer, da der Sattel das Gewicht trägt. Voraussetzung ist jedoch, dass die Anstrengung gering ist. Für bergige Regionen ist daher auch ein E-Bike eine Option oder der Heimtrainer eine Alternative. Und auch Schwimmen ist durch das reduzierte Körpergewicht als schonende Sportart sehr zu empfehlen.

Ebenfalls gut geeignet sind schnelles Spaziergehen sowie Walken, noch besser Nordic Walking, da die Stöcke die Bewegung abfedern. Joggen, Sprungsportarten wie Hoch- und Weitsprung sowie Ballsportarten wie Volleyball und Tennis sind weniger gut, da dabei eine hohe Stoßbelastung ausgeübt wird. Dennoch gilt: lieber eine belastende Sportart, die man gerne ausübt, als gar keinen Sport zu treiben.

Autor*in: Dr. Joachim Hagenah, Chefarzt Endoprothetik der Sportklinik Hellersen

Bild/Foto: LSB NRW: Andrea Bowinkelmann

Datum: Wir im Sport 8/2021