

KÜNSTLICHES GELENK — ENDE DES SPORTS?

MARKIERT DER EINBAU EINES KÜNSTLICHEN
GELENKS DAS ENDE JEDLICHEN SPORTS?
WARUM DIESE FRAGE IN VIELEN FÄLLEN MIT
„NEIN“ BEANTWORTET WERDEN KANN,
BEGRÜNDET DR. JOACHIM HAGENAH,
CHEFARZT KNIE- UND HÜFTENDOPROTHETIK,
DER SPORTKLINIK HELLERSEN.



Die Geschichte der Endoprothetik begann bereits vor über 120 Jahren mit dem Implantation von Elfenbeinprothesen in erkrankte Kniegelenke. Eine ständige Verbesserung der OP-Techniken und Materialien führte zu einer hohen Akzeptanz dieser Behandlung vor allem im Hüft- und Kniegelenksbereich.

Beim Einbau eines künstlichen Gelenks (Endoprothese) steht zunächst die Linderung der Schmerzen und die Verbesserung der Gehfähigkeit im Vordergrund. Jüngere Patienten erwarten zunehmend, weiter Sport treiben zu können.

Mittlerweile sind die Materialien der Endoprothesen so optimiert worden, dass Sport mit einer Hüft- oder Knieprothese grundsätzlich möglich ist. Den Zeitpunkt der Sportfähigkeit – frühestens sechs Monate nach der Operation – muss in jedem Einzelfall unter Abwägung diverser Faktoren mit dem Operateur besprochen werden. Sinnvoll ist vorab durch Krankengymnastik und gezielten Reha-Sport die Muskulatur aufzubauen und die Koordination zu verbessern.

Auch wenn nicht ausgeschlossen werden kann, dass durch sportliche Aktivität eine Prothese etwas schneller abreißt und damit verschleißt, so zeigen

WELCHE SPORTARTEN SIND GEEIGNET?

BESONDERS GEEIGNET sind Schwimmen, Radfahren, Rudern, Tanzen, Wandern, Walking, Nordic-Walking sowie Aquajogging.

BEDINGT GEEIGNET sind Golf, Jogging, Tennis, Reiten und Skilanglauf, wobei entscheidend ist, ob man bereits zuvor sportliche Vorerfahrung in der jeweiligen Sportart hat. Auf eine gute und kontrollierte technische Ausführung ist gerade bei den bedingt geeigneten Sportarten zu achten, von Wettkampf- oder Leistungssport wird generell abgeraten.

GEMIEDEN WERDEN sollten prinzipiell Sportarten mit einem hohen Sturz und Verletzungsrisiko, alle Kampfsportarten und viele Ballsportarten mit direktem Kontakt zum Gegner (Fußball, Handball). Hohe axiale Belastungen, wie z.B. Sprünge sind zu meiden, ebenso abrupte Drehbewegungen.

neue Studien, dass moderate regelmäßige sportliche Aktivität die Standzeit bzw. Haltbarkeit eines künstlichen Gelenkes positiv beeinflussen kann! Der Sport bewirkt eine Anregung der Knochenneubildung und Kräftigung der Muskulatur, gleichzeitig bedeutet eine verbesserte Koordination eine verminderte Sturzgefahr und trägt damit ebenfalls zu einer besseren Haltbarkeit der Prothese bei.