

Sport nach Gelenkersatz



Dr. Thierry Münch
Praxis Orthopädie
Rheinfelden



Dr. Thomas U.
Schreiber
Reha Rheinfelden

Der Ersatz von Gelenken durch Totalprothesen an Hüfte und Knie wurde vor Jahren als «Jahrhundert-Operation» bezeichnet – technisch perfektioniert werden rasch Schmerzen gelindert und Beweglichkeit verbessert. In der Schweiz wird damit pro Jahr die Lebensqualität von ca. 20000 Patienten (Hüfte) und ca. 16000 (Knie) deutlich verbessert. Mit der Operation verbunden sind vielfach Fragen nach Aufnahme sportlicher Aktivitäten. Inwieweit Sport nach Gelenkersatz betrieben werden kann, hängt jeweils von der individuellen Konstellation und den Begleitumständen während und nach der Operation ab. Bei komplikationslosem Verlauf und angemessener Rehabilitation kann nach 6 Monaten eine leichte sportliche Betätigung wieder aufgenommen werden. Voraussetzung ist allerdings, dass der Betroffene bereits über Erfahrung in der jeweiligen Sportart verfügt und ein Aufbautraining unter Anleitung absolviert hat. Einzelne Operateure halten unter diesen Umständen kaum eine Sportart für ungeeignet. Die Empfehlungen der Fachgesellschaften sind leider nicht einheitlich. Auch für erfahrene Sportler gilt, dass Sportarten eher vermieden werden sollten, bei denen ein erhöhtes Sturzrisiko vorliegt (alpiner Skisport, Reiten) oder bei denen Kontaktverletzungen auftreten können (sämtliche Mannschaftssportspiele). Starke Drehmomente im jeweiligen Gelenk sowie Extrempositionen in Beugung und Streckung sollten vermieden werden: Für manche Sportarten (Golf, Tennis, Tanzen) kann dies speziell trainiert werden. Nahezu uneingeschränkt möglich sind Wandern, Fahrradfahren und Schwimmen (Crawlen). Wie anderes technisches Material unterliegt auch eine Endoprothese Abnutzungen und potenziellen Schädigungen – selten, aber gefürchtet sind Abrieb, Frakturen des umgebenden Knochens und Materialbruch der Prothese. Von sportlichen Belastungen abgeraten wird, wenn der Body Mass Index 10% des Normbereiches überschreitet. Um die optimale sportliche Aktivität zu finden, die sich neben günstigen Effekten auf Herz und Kreislauf positiv auf den sicheren Sitz der Prothese auswirkt, sind stets die Hinweise des Operateurs zu beachten und die Aufnahme eines angeleiteten Trainingsprogramms zu empfehlen.

«Rheinfelden medical» ist eine Kooperation der fünf bedeutenden Rheinfelder Gesundheitsbetriebe Gesundheitszentrum Fricktal, Reha Rheinfelden, Klinik Schützen Rheinfelden, Salina im Parkresort Rheinfelden und Alta Aesthetica. In Zusammenarbeit mit der Neuen Fricktaler Zeitung publiziert ein Mitglied regelmässig Ende Monat einen Ratgeber zu aktuellen Gesundheitsthemen.