

# Gelenkprothese und Sport

**Kann ich nach einer OP wieder Sport treiben und welche Sportarten sind geeignet?**

Vielleicht gehören auch Sie zu den Menschen, die auf Grund von Gelenkarthrose derzeit vor der Frage stehen, sich einer endoprothetischen Operation mit dem Ziel des künstlichen Gelenkersatzes zu unterziehen. Oder aber Sie wurden bereits operiert und leben mit einem künstlichen Gelenk. Viele betroffene Patienten stehen vor der Frage ob Sie wieder Sport treiben können und welche Sportarten am besten geeignet sind. Wir haben dazu den Endoprothetikexperten und Sportorthopäden, Dr. med. Matthias Blanke, Chefarzt der Klinik für Orthopädie, Hand- und Wiederherstellungschirurgie im Leopoldina-Krankenhaus Schweinfurt befragt.



Dr. med. Matthias Blanke  
Chefarzt Orthopädie, Unfallchirurgie,  
Hand- und Wiederherstellungschirurgie

**Hr. Dr. Blanke, Sie gelten als erfahrener Operateur, haben an renommierten Kliniken im In- und Ausland gearbeitet und operiert. Wie sind Ihre Erfahrungen bezüglich der Wünsche Ihrer Patienten wieder Sport treiben zu wollen? Ist Sport nach einer Operation grundsätzlich wieder möglich?**

Viele meiner Patienten, ob jünger oder älter sind sportlich und gesellschaftlich sehr aktiv und haben einen hohen Anspruch an Beschwerdefreiheit und Lebensqualität. Ich ermutige meine Patienten, auch nach dem künstlichen Gelenkersatz wieder sportlich aktiv zu sein. Sport ist grundsätzlich kein Problem, sondern eher förderlich für ein zufriedenes Leben mit Gelenkersatz. Es gilt allerdings, dass nicht alle Sportarten mit künstlichem Gelenk uneingeschränkt zu empfehlen sind.

**Sport ist also kein Problem, nur sollte der Patient Art und Umfang seines Sportprogramms besser in Rücksprache mit seinem Arzt abstimmen. Wie dürfen wir uns das vorstellen?**

Um Gefahren zu vermeiden, erarbeiten wir zusammen mit Patient, Rehabilitation und Physiotherapie gezielte Konzepte und Behandlungsstrategien. Hiermit haben wir beispielsweise beim Golfsport ausgezeichnete Ergebnisse und sehr zufriedenen Patienten. Wichtig ist, bereits im ersten Gespräch ausführlich alle Wünsche und Ängste des Patienten zu besprechen und ein ganzheitliches Konzept

zu erstellen. Wir sind in dieser Phase wichtige Unterstützer unserer Patienten und geben ihnen Sicherheit.

**Welche Faktoren bestimmen denn, welchen Sport der Patient wieder ausüben darf? Ist schon die Wahl des Operationsverfahrens mit entscheidend?**

Zunächst empfehle ich technisch anspruchsvolle Sportarten nur für erfahrene Sportler. Viele meiner Patienten sind erfahrene Skifahrer und betreiben den alpinen Skisport auch mit künstlichem Gelenk, lassen es aber auf meine Empfehlung hin ruhiger angehen. Wir wählen bei all unseren Patienten ein minimalinvasives Operationsverfahren mit kleinem Hautschnitt und äußerst gewebechonender Operationstechnik. Hierdurch erhält das künstliche Gelenk eine hohe Stabilität und eine Vollbelastungsfähigkeit ab dem 1. postoperativen Tag.

**Eine Operation ist erfolgreich verlaufen. Wann darf der Patient wieder Sport treiben?**

Wie bereits erwähnt, stellen wir für jeden unserer Patienten ein individuelles Konzept zusammen. Am 1. postoperativen Tag beginnt die Mobilisation unter Vollbelastung und krankengymnastischer Anleitung. Nach ca. 10 Tagen erfolgt die Verlegung zur stationären Rehabilitation in eine unserer Kooperationskliniken. Dabei ist die enge Zusammenarbeit zwischen Operateur und Rehabilitationsklinik wichtig. In der Rehabilitation kann der Patient schon schrittweise wieder an den Sport

herangeführt werden. Bei Entlassung aus der Rehabilitation, ca. 5-6 Wochen nach der Operation, sind unsere Patienten ohne Gehhilfsmittel fit für den Alltag. Abhängig von der Sportart kann diese ca. 2-4 Monate nach der Operation wieder vollumfänglich durchgeführt werden.

**Die meisten Gelenkoperationen in Deutschland betreffen das Hüft- oder Kniegelenk, gibt es da Sportarten die besonders zu empfehlen sind?**

Generell empfehle ich Sportarten mit geringer Spitzenbelastung und ohne erhöhtes Sturzrisiko. Gute Beispiele sind Nordic-Walking und Fahrradfahren. Beide Sportarten lassen sich sehr kontrolliert ausführen, haben keine abrupten Bewegungen und führen zu keiner Maximalbelastung des künstlichen Gelenkes.

**Von welchen Sportarten sollten Patienten mit Gelenkersatz generell absehen?**

Extremsportarten mit hohem Sturzrisiko wie beispielsweise Mountainbike fahren in steilem und unwegsamem Gelände. Sportarten mit schnellem Wechsel zwischen Beschleunigung und Abbremsen wie Tennis oder Squash. Tennis kann aber auch im Doppel und etwas ruhiger gespielt werden. Somit werden hohe Belastungen des künstlichen Gelenkes vermieden. Mir ist für jeden Patienten ein individuelles Konzept vom ersten Kontakt bis nach der operativen Versorgung sehr wichtig. Hierzu gehört auch eine regelmäßige Nach-



Grafik: fotolia.de

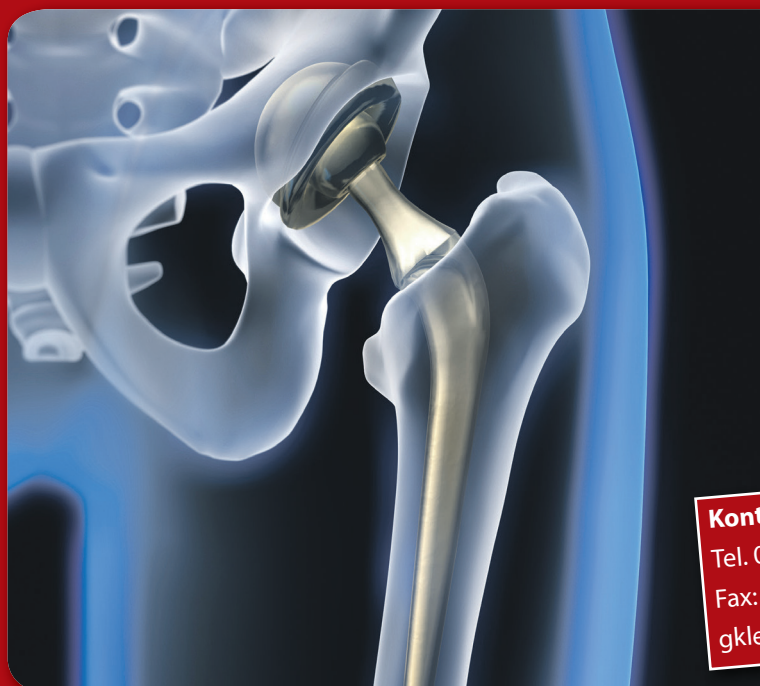
untersuchung die bei einem künstlichen Gelenk alle 1-2 Jahre erfolgen sollte.

**Für viele Patienten bedeutet die Operation einen großen Einschnitt. Jetzt kommt einer Ihrer Patienten wieder zu Ihnen, kann wieder Sport treiben und hat keine Schmerzen mehr. Das muss für einen Operateur doch ein tolles Feedback sein?**

In der Tat. Erst letzte Woche kam einer meiner Patienten und bedankte sich da er jetzt wieder beschwerdefrei Golf spielen kann. „Wenn ich das gewusst hätte, hätte ich mich schon vor 3 Jahren operieren lassen und nicht die Einschränkungen und Beschwerden so lange ausgehalten.“, sagte er.

## Endoprothetik ist Vertrauenssache.

Die Orthopädie, Unfall-, Hand- und Wiederherstellungschirurgie im Leopoldina-Krankenhaus.



**Chefarzt: Dr. med. Matthias Blanke**

**Endoprothetik des Hüft-, Knie- und Schultergelenkes**

- höchste Hygienestandards (Astronautenhelme)
- minimalinvasive Techniken
- individuelle Beratung
- erfahrene Operateure
- individuelle Prothesenwahl

**„Wir sind die einzigen Endoprothetikspezialisten in der Region, die auf Sicherheit, Erfahrung und Standards eines Schwerpunktkrankenhauses bauen können.“**

**Kontakt:**

Tel. 09721-720 2267

Fax: 09721-720 2982

gklein@leopoldina.de

Mehr als gute Medizin.

**Leopoldina**

Krankenhaus Schweinfurt