



Auf Wandern und selbst auf das Bergwandern muss man nicht verzichten. Aber noch mehr als andere Kraxler sollten Menschen mit künstlichen Gelenken auf das geeignete Schuhwerk achten. Und ausgewählte Routen schützen vor allzu hohem Sturzrisiko. DPA

# Sport mit künstlichem Gelenk

Wer eine neue Hüfte oder ein neues Knie erhalten hat, sollte einige Verhaltensregeln beachten / Andernfalls droht eine Lockerung der Prothese

**HAMBURG** In Deutschland werden jährlich rund 400 000 künstliche Gelenke implantiert. In den meisten Fällen handelt es sich dabei um Hüft- und Kniegelenke. Dass Sport gesund ist, gilt grundsätzlich auch für Menschen mit Gelenkimplantaten. Die Vorteile: Die Muskeln werden gestärkt und entlasten damit die Gelenke, inklusive Prothese. Außerdem wird der Knochenstoffwechsel angeregt – das künstliche Gelenk bleibt besser im Knochen verankert, die Haltbarkeit der Prothese verlängert sich. Sport verbessert zudem die koordinativen Fähigkeiten und die Beweglichkeit des Gelenks. Dadurch verringert sich das Sturz- und Frakturrisiko im Alltag. Doch Vorsicht: Wer sich zu viel zumutet, riskiert zum Beispiel eine Lockerung der Prothese.

„Vor allem bei einer Hüftprothese könnte der Gelenkkopf aufgrund einer falschen Bewegung aus der Pfanne herauspringen. Es kommt zur Ausrenkung (Luxation)“, sagt Dr. Roland Sellckau, Hüft- und Kniearzt an der Klinik Fleetinsel in Hamburg. Einige Sportarten bergen auch eine hohe Verletzungsgefahr. Die Folgen eines Sturzes sind für Träger einer Prothese oft langwieriger als für andere Menschen. Komplizierte Knochenbrüche drohen.

Nach der Implantation sollte der Patient zunächst eine Sportpause von zirka drei Monaten einlegen. „Die Prothese muss erst im Knochen fest verankert sein, bevor man sie belastet“, betont Sellckau. In der Regel erhält der Patient in dieser Zeit Krankengymnastik, auch leichte Spaziergänge sind möglich.

Eine große Rolle bei der Wahl des richtigen Sports spielt die Erfahrung: Wer vor der Implantation der Prothese einen Sport ausgeübt hat, zum Beispiel Golf oder Reiten, kann die Bewegungen kontrollierter ausführen als ein Anfänger. Daher wird er mit großer Wahrscheinlichkeit

den Sport fortsetzen können. Vorauszugen sollte jedoch eine ärztliche Beratung. Voraussetzung für den Trainingsstart ist ferner, dass der Patient weder Ruhe- noch Belastungsschmerzen hat.

Sellckau: „Als besonders empfehlenswert gelten – auch angesichts möglicher Arthrosen in anderen Gelenken – gelenkschonende Sportarten, bei denen nur geringe Rotationskräfte und selten Belastungsspitzen auftreten. Auch Übungen im Wasser (Aquawalking oder -jogging) sind gesund.“

„Empfehlenswert sind Sportarten, bei denen nur geringe Rotationskräfte und selten Belastungsspitzen auftreten.“

Dr. Roland Sellckau  
Hüft- und Knie-Spezialist in Hamburg

Als gut geeignete Sportarten für Menschen mit einem künstlichen Gelenk gelten:

> **Radfahren:** Nur die Hälfte des Körpergewichts lastet auf dem operierten Gelenk. Von Querfeldein-Fahrten raten Experten allerdings ab. Der Sattel sollte so eingestellt sein, dass der Sportler mit beiden Füßen sicher auf dem Boden stehen kann. Ideal sind Fahrräder mit spezieller Rahmengenometrie („mit tiefem Einstieg“), die ein bequemes Auf- und Absteigen ermöglichen.

> **Nordic Walking** zählt zu einer der beliebtesten Sportarten. Die schwingvolle Bewegung stärkt die Muskulatur. Mit dem Einsatz der Stöcke wird der gesamte Stützapparat um 30 Prozent entlastet und das Gangbild verbessert. Außerdem werden Herz und Kreislauf beansprucht sowie der Stoffwechsel angeregt. Das Verletzungsrisiko ist minimal.

> **Schwimmen** macht nicht nur fit und schlank, sondern schont auch die Gelen-

ke. Denn im Wasser ist der Mensch durch den Auftrieb nicht so schwer wie an Land. Vor allem Kraul- und Rückenschwimmen fördert nach der OP die Gesundheit. Brustschwimmen sollte zunächst jedoch vermieden werden, da die Froschbewegungen der Beine Druck auf die Prothese ausüben.

> **Gymnastik:** Immer mehr Sportstudios bieten verschiedenste Formen an. Das Training wirkt sich positiv auf das Herzkreislaufsystem aus, baut Stress ab und stärkt die Muskeln. Zudem verbessert regelmäßige Gymnastik sowohl die Koordinationsfähigkeit als auch die Körperkontrolle. Vorsichtig sollten Menschen mit künstlichem Gelenk bei modernen, sehr dynamischen Formen sein, wie Zumba oder Aerobic.

> **Tanzen:** Musik sorgt für gute Laune, seelische Belastungen verschwinden, das Selbstbewusstsein steigt. Außerdem beugt es Krampfadern und Rückenproblemen vor. Es gibt für Menschen nach einer Gelenkersatz-Operation keinen Grund, auf das Tanzen zu verzichten, sofern auch das Gehen schmerzfrei möglich ist. Ausnahme: sehr schnelle Tänze wie Rock 'n' Roll.

> **Wandern** in ebenem Gelände ist durchaus empfehlenswert. Wer gern Bergwandern macht, sollte auf gute Wege und geeignetes Schuhwerk achten. Ein Wanderstock kann sehr nützlich sein. Oft ist es möglich, den Berg hochzuwandern und zurück mit der Seilbahn zu fahren.

> **Rudern:** Sportwissenschaftler zählen Rudern zu den gesündesten Sportarten. Es steigert die Kondition und wirkt aufgrund des komplexen Bewegungsablaufs positiv auf die koordinativen Fähigkeiten. Auch werden alle wichtigen Muskelgruppen wie Bauch, Beine, Rücken oder Arme kräftig beansprucht. Damit der Körper optimal profitiert, sollte man sich die Technik erklären lassen oder im Verein trainieren.

> Als **ungünstig** gelten Sportarten, bei denen es zu einer ruckartigen Stoß- oder Scherbelastung des Gelenks kommen kann. Dies gilt vor allem für Badminton oder Squash, aber auch für einige Leichtathletikarten (besonders Weit- und Hochsprung). Mannschaftssportarten – insbesondere mit direktem gegnerischen Kontakt wie Fußball oder andere Ballsportarten – sind mit Vorsicht zu betrachten: Das Verletzungsrisiko ist hoch, bei Zusammenstoßen und Stürzen können Frakturen entstehen. Auch auf Kampfsportarten wie Judo oder Karate sollte man lieber verzichten. Als **nur bedingt geeignet** für Menschen mit Prothesen gelten Skilanglauf (wegen der Sturzgefahr), Joggen und Laufen, Golf, Tischtennis, Tennis und Alpin-Ski.

Grundsätzlich gilt: Immer auf den eigenen Körper hören. Schmerzen sind Warnsignale und dürfen nicht ignoriert werden. Bei Schmerzen sollte man darum besser vorübergehend auf Sport verzichten.

Gabriele Hellwig

## VORBEUGUNG WICHTIGE REGELN BEIM SPORT

- > Vor dem Training immer gut aufwärmen
- > Geeignete Schuhe für die jeweilige Sportart tragen
- > Die richtige Technik erklären lassen, bevor man eine neue Sportart beginnt
- > Gefährdete Körperteile schützen, zum Beispiel beim Fußball Schienbeinschützer
- > Die Belastung langsam steigern
- > Immer auf den eigenen Körper hören: Schmerzen sind Warnsignale und dürfen nicht ignoriert werden
- > Vor und nach dem Training ausreichend trinken
- > Wer länger keinen Sport getrieben hat, sollte zuerst einen Gesundheitscheck machen