

— EXPERTENTIPP —

Sport im Sommer mit künstlichen Gelenken: Tipps

Priv.-Doz. Dr. Christian Hoser

FA für Unfallchirurgie, Sporttraumatologie, Orthopädie und Traumatologie



In den warmen Sommermonaten zieht es viele Menschen zum Sporteln nach draußen. Doch was ist mit jenen, die künstliche Gelenke haben? Die Antwort ist: Auch sie können – mit einigen Anpassungen – an Aktivitäten teilnehmen.

Moderne Implantate werden aus widerstandsfähigen Materialien gefertigt. Besonders beim Polyethylen, dem Kunststoffteil zwischen den Gelenkspartnern, hat sich die Lebensdauer verbessert (> 20 Jahre). Dennoch ist die Wahl der Sportart wesentlich. Zu empfehlen sind Aktivitäten ohne hohe Stoßbelastungen, d. h. ohne Sprung- und intensive Laufbelastungen: Schwimmen, Radfahren, Wanderungen sind z. B. eine ausgezeichnete Wahl, da sie die Gelenke wenig belasten, aber dennoch ein gutes Training bieten. Sogar Tennis oder Golf können mit der richtigen Vorbereitung und Ausrüstung ausgeübt werden. Wichtig ist, auf die Warnsignale des Körpers zu achten. Legen Sie bei Schmerzen oder Unbehagen sofort eine Pause ein! Überbeanspruchung kann zu Schäden am künstlichen Gelenk führen. Bevor Sie mit einem neuen Sport beginnen, sollten Sie sich mit Ihren Ärzt*innen beraten. Regelmäßige Kontrolluntersuchungen helfen zudem, Probleme frühzeitig zu erkennen und zu behandeln.

Aus eigener Beobachtung und übereinstimmend mit der internationalen Literatur ist Sport mit neuem Gelenk absolut zu empfehlen. Trotzdem gilt der schöne Spruch aus meinem Geburtsbundesland: Z'weng und z'vü is' in Narr'n sei Zü. 😊 Mehr zu diesem Thema erfahren Sie am 4.4. um 19 Uhr beim Expertengespräch in der [Privatklinik Hochrum](#).



PRIVATKLINIK HOCHRUM
SANATORIUM DER KREUZSCHWESTERN

Wählen Sie Ärzte Ihres Vertrauens.