

PRESSEMITTEILUNG



Die deutschen Sportmediziner informieren

Auch das geht: Sport mit Endoprothese

Nach dem Ersatz von arthrotischen und funktionsuntüchtigen Gelenken durch Endoprothesen können an Bewegung interessierte Menschen in der Regel wieder Sport treiben. Der durch die Implantation schmerzfrei und mobiler gewordene ältere Patient genauso wie der jüngere Endoprothesenträger haben oft den Wunsch zu vermehrter körperlicher Aktivität oder der Wiederaufnahme zuvor betriebener Sportarten. Dabei müssen Sportarzt und Patient Kontraindikationen ausschließen und sorgfältig Bewegungsmöglichkeiten abwägen.

Endoprothesen sind Implantate, die dauerhaft im Körper bleiben und das geschädigte Gelenk ganz oder teilweise ersetzen. Am bekanntesten sind Endoprothesen für das Knie, die Hüfte und die Schulter. Ob ein Patient wieder Sport treiben kann, hängt von einigen Voraussetzungen ab. So muss die Operation mindestens sechs Monate zurück liegen, das Implantat stabil verankert sein sowie Schmerzfreiheit, eine angemessene Bewegungsfähigkeit des Gelenkes und stabile Herz-Kreislauf-Verhältnisse vorhanden sein. Kontraindikationen sind: Gelenkinfektion, Implantatlockerung und Gelenkinstabilität.

Unter Abwägung der endoprothetischen- und patientenbezogenen Vorgaben muss ein Kompromiss zwischen gelenkstabilisierenden Bewegungsreizen und möglicher Überbeanspruchung gefunden werden. Abrupte Rotationsbewegungen, Scheren oder Kreuzen der Beine sowie Belastungsspitzen sind zu vermeiden. Verboten ist Leistungs- und Wettkampfsport in den „Impact-Sportarten“, also Sportarten mit Sprüngen und abrupten Bewegungen.

Als besonders geeignete Sportarten empfiehlt die Sektion Rehabilitation und Behindertensport der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention Schwimmen mit Kraulbeinschlag, Radfahren, Wandern, Nordic Walking, Aquajogging, Gymnastik zur Dehnung und Kräftigung, Ruder, Paddeln und Tanzen.

Bedingt geeignete Sportarten sind Skilanglauf (Diagonalschritt), Golf, Tennis, Tischtennis, Kegeln/Bowling, Reiten, Alpiner Skilauf und Jogging. Es werden nicht empfohlen: Kampfsportarten/Wettkampfsport, Ballsportarten, Leichtathletik, Geräteturnen, Eislaufen, Squash, Mountainbiking und Inline-Skating. Grundsätzlich sind Sportarten mit erhöhtem Verletzungsrisiko, die gleichzeitig auch zu höheren Beanspruchungen der Endoprothesen führen können, für diese Patienten nicht geeignet.

(Frankfurt, 14. August 2014)

Auskunft erteilt:
DGSP-Vizepräsident Dr. Ingo Tusk
Tel. 069-40 71 419
Mail: i.tusk@rotkreuzkliniken.de

Terminhinweis: 45. Deutscher Sportärztekongress am 12. Und 13. September 2014 in Frankfurt am Main. Thema: Sportmedizin – das Fach, das sich bewegt. Tagungswebsite: www.dgsp-kongresse.de