

Foto: St Clair Photography – Fotolia.com

Ein bewegtes Leben mit künstlichen Gelenken

Der richtige Sport ist wichtig

Menschen mit einem künstlichen Gelenk sollten auf sportliche Betätigung nicht verzichten. Doch nicht jede Sportart eignet sich für Personen mit einer sogenannten Endoprothese. Mit welchem Sport die Lebensdauer solch einer künstlichen Prothese verlängert werden kann, lesen Sie hier.

Hüfte, Schulter, Knie oder Sprunggelenk – sie alle können mit einer Endoprothese ersetzt werden. Das aus dem Griechischen stammende Wort bedeutet innen (endo) und Ersatz (Prothese). Diese dauerhaft im Körper eingepflanzten Implantate ersetzen das geschädigte Körperteil ganz oder teilweise.

Nach einer Endoprothesen-Operation stellen viele Patienten die Frage, wann und ob sie überhaupt wieder Sport betreiben können. Dr. Thorsten Schache, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie und Sektionsleiter für Endoprothetik an der Klinik für Unfallchirurgie, Orthopädie und Handchirurgie in Groß-Umstadt, erklärt: „Sport und Bewegung sind sehr gut und wichtig, können den Prozess der Knochenintegration des künstlichen Gelenks anregen und oftmals sogar eine Inaktivitätsosteoporose vermeiden.“ Bei dieser Osteoporoseform wird die Knochenmasse durch mangelnde körperliche Aktivität vermindert.

Gelenke und Knochen werden von Bändern und Muskeln gehalten. Diese müssen regelmäßig beansprucht werden, damit sie ihre volle Funktionalität behalten und ihre Aufgabe erfüllen können. Sobald Gewissheit besteht, dass das Implantat stabil verankert und die Operation gut verheilt ist, steht sportlicher Betätigung nichts mehr im Weg. Patienten, die an Arthrose leiden, können durch regelmäßigen und moderaten Sport das Fortschreiten der Krankheit an dem von Arthrose befallenen Gelenk sogar verlangsamen. Auch ein Hinken oder Belastungsschmerzen nach der Operation können durch Bewegung verbessert werden oder ganz verschwinden.

Welcher Sport bei welcher Prothese?

Sport mit Hüftprothese

Am besten eignet sich hierfür Nordic Walking und Radfahren. Beide Sportarten bringen den Stoffwechsel und das Herz-Kreislauf-System in Schwung und die Belastung des Hüftgelenks wird so gering wie möglich gehalten. Erst wenn sie sich sicher in der Hüfte fühlen, sollten sich Patienten mit einer Hüftprothese auf das Fahrrad setzen. Der Sattel darf nicht zu hoch eingestellt sein und das Rad sollte einen tiefen Einstieg haben, denn starke Drehbewegungen sind kritische Bewegungen für ein künstliches Hüftgelenk ebenso wie überkreuzte Beinstellungen. Ebenfalls zu vermeiden sind Ballsportarten und Bewegungen mit ständigen und schnellen Richtungswechseln.

Sport mit Kniegelenkprothese

Die Kniegelenkprothese gehört zu den sensibelsten künstlichen Gelenken. Hier ist Schwimmen die beste Sportart. Durch den Auftrieb des Wassers werden die Gelenke entlastet. Auch Walking, moderates Wandern und Radfahren sind empfehlenswerte Bewegungen. Stoßartige oder heftige Bewegungen (z. B. bei Tennis, Fuß- oder Handball) sollten stets gemieden werden.

Sport mit Schulterprothese

Hier muss die Belastung der Schulter in Maßen gehalten werden. Nordic Walking und Jogging sind hier die besten Bewegungen. Auch langsames Brustschwimmen kann praktiziert werden.

Sport mit Sprunggelenkprothese

Keine Sportarten mit schnellen Belastungs- und Richtungswechseln (z. B. Squash oder Tennis)! Aquagymnastik ist hier bestens geeignet. Aber Vorsicht am nassen Beckenrand: Hier drohen Verletzungen durch Stürze!

Buch-Tipp

Im Schulz-Kirchner-Verlag ist ein Ratgeber zu dem Thema erschienen: Leben mit einem künstlichen Hüftgelenk. Das Buch wurde von Ergotherapeuten erarbeitet und beantwortet Fragen, die vor und nach Hüftgelenksoperationen auftreten können. Operation und Heilungsverlauf werden erläutert, und praktische Tipps, wie man sich mit einer Totalendoprothese verhalten soll, runden das Thema ab.



Leben mit einem künstlichen Hüftgelenk, Deutscher Verband der Ergotherapeuten e. V. (Hrsg.) 64 Seiten, kartoniert, ISBN 978-3-8248-0199-2, 6,50 €.