



Was kann ich mit einer Knieendoprothese noch sportlich machen? Ein UPDATE.

Immer wieder werden wir nach den sportlichen Möglichkeiten nach Kniegelenkersatz gefragt. Ein Blick in die Literatur lässt hier weiter keine einheitliche Empfehlung erkennen, obwohl sich die Empfehlungen hierzu über die Jahre änderten.

Deshalb möchte ich ihnen eine aktuelle Übersicht der Erkenntnisse, basierend auf einen Artikel von Hanreich C. et al. Sport mit Knieprothese, Z Orthop Unfall 2023; 161:405-411 darlegen.

Fakt ist, dass das Aktivitätsniveau von Patienten mit Kniearthrose deutlich rückläufig ist. In der Regel werden nur low-impact Sportarten ausgeübt. Nur ein geringer Prozentsatz ist noch so aktiv, dass sie regelmäßig Golf oder ähnliche Sportarten ausführen. Gehen, Radfahren und Schwimmen bleiben bei fortgeschrittener Kniearthrose die beliebtesten Sportarten.

Interessant ist auch, dass sich der Aktivitätslevel nicht oder nur geringfügig nach der Operation ändert. Lediglich bei Patienten unter 55 Jahren ist der Anstieg des Aktivitätslevel höher.

Sportgewohnheiten bleiben in der Regel gleich.

Auffällig ist, dass Patienten mit Knieendoprothese unabhängig von der Art der Prothese low-impact Sportarten bevorzugen. Auch wenn Uni Schlitten Prothesen besser abschneiden bei dem Aktivitätslevel, ändert sich dieser ähnlich wie bei Doppelschlittenprothesen nicht signifikant beim Vergleich des Levels vor und nach der Operation.

Langzeitstudien zur sportverursachten Revisionsrate einer Knieendoprothese, unabhängig von der Bauart, existieren nicht. High impact Sportarten wie Skifahren, Golf und Joggen sind möglich. Studien über die wenigen Sportler, die diese Sportarten ausüben zeigten keine signifikant höheren Lockerungsraten.

Biomechanische Studien konnten weiter Aufschluss über die Belastung der Knieendoprothese bei der Ausübung verschiedener Sportarten liefern. So zeigte sich das Radfahren in entsprechender Sattelhöhe die geringste Belastung darstellt. Kniebeugung hat ab 40° eine sehr viel höhere Belastung. Tennis, Golf und Joggen übertreffen dies jedoch bei weitem.

Fazit:

In meiner persönlichen Ansicht zu Sport mit einer Knieendoprothese, mit den von uns verwendeten Knieprothesenmodellen empfehle ich Sport nicht nur aus allgemeinen, gesundheitlichen Gründen wie schon in einem anderen [Blog](#) dargelegt. Die Knieendoprothese selbst stellt meines Erachtens keine Kontraindikation für Sport da.

Gerade bei jungen Patienten, die geübte Sportler sind spricht nichts gegen die Wiederaufnahme der zuvor ausgeübten Sportarten.

Auch wenn die Literatur diese Ansicht nicht 100%, mangels Daten untermauert, scheint diese Empfehlung doch im Konsens mit den Fachgesellschaften zu sein.