



WELCHEN SPORT KANN ICH MIT EINEM KUNSTGELENK AUSÜBEN?

Sport gehört zum Leben. Umgekehrt, wer vor der Implantation einer Endoprothese Sport betrieben hat möchte auch gerne nach der Endoprothesenimplantation diesen wieder auf ähnliche Weise ausüben.

Die Möglichkeiten Sport mit einer Endoprothese zu betreiben haben sich mit den verfügbaren, modernen Operationstechniken verbessert. Fast Track Surgery Programme führen dazu, dass Betroffene schon sehr früh belastbarer sind.

Das Verlangen Sport nach einer Endoprothesenimplantation zu betreiben ist deshalb bei vielen Patienten groß. Denn Sport erhöht nicht nur das Wohlbefinden, sondern vermindert auch Herzkreislaufprobleme und verbessert die Knochenqualität.

Um dem verständlichen sportlichen Verlangen nach der Endoprothesenimplantation gerecht zu werden müssen aber einige Dinge beachtet werden.

Zum einen sollte man die Eigenschaften der Endoprothese in allen Facetten betrachten und zum anderen die Wunschsportart.

Der Abrieb der Gleitpaarung hängt dabei vom Ausmaß der Belastung ab. Mehr Schritte führen naturgemäß zu mehr Verschleiß des Inlays als weniger Schritte.

Weiter konnte in einer Vielzahl von experimentellen Studien ein Unterschied zwischen den Gleitpaarungen festgestellt werden, die sich aber in der Wirklichkeit nicht so bestätigten. Untersucht wurden hier vor allem die hochvernetzten Polyethylene mit Keramikköpfen und Keramikgleitpaarungen.

Aus diesem Grund verwenden wir bei aktiven Patienten, das hochvernetzte Polyethylen pfannenseitig und einen Keramikkopf mit dem größten passenden Durchmesser, der allerdings 36 mm nicht überschreitet, um möglichen Luxationsmechanismen vorzubeugen.

Bei einem künstlichen Kniegelenk verwenden wir unsere Standardmaterialien Chrom- Kobalt und Polyäthylen.

Die Wunschsportart müssen auch im Einzelfall genau betrachtet werden. Auch wenn nicht alle Sportarten hier diskutiert werden können werde ich exemplarisch auf einige wenige Sportarten eingehen. Gerne wird hier in empfohlene, eingeschränkt empfohlene und nicht empfohlene Sportarten unterteilt.

Empfohlene Sportarten sind Schwimmen, Radfahren, Nordic Walking, Golf, Skilanglauf etc.. Als eingeschränkt empfohlen gelten Tennis, Joggen, Bergwandern. Nicht empfohlen werden z.B. Fußball, Handball, Volleyball, Marathon.

Studien zeigen immer wieder, dass passionierte Sportler sich wenig an Vorgaben halten und ihrem Lieblingssport auch postoperativ weiter nachgehen. In diesem Zusammenhang ist es wichtig, dass ein bereits vor der Operation geübter Sportler Sport auch nach der Operation



wieder ausüben kann, da sich der Schmerz reduziert und die Beweglichkeit verbessert. Tennis ist hierfür ein gut untersuchtes Beispiel. Auch Golf ist ein Sport, der nach einer Kunstgelenkimplantation gerne wieder ausgeübt wird und nach dem Hüftgelenkersatz sogar zu einer Leistungsverbesserung im Vergleich zu vor der Operation führt.

Anders das Wandern, dies wird von weniger als der Hälfte der Betroffenen wieder aufgenommen. Gerade bergablaufen ist für die Kniegelenke belastend. Stöcke können hier gut Abhilfe schaffen.

Grundsätzlich bestimmen Faktoren wie Alter, BMI und Geschlecht darüber ob der Betroffene nach einem Kunstgelenk wieder Sport betreibt. Das sportliche Niveau nach einer Endoprothese wird von einem Großteil der Betroffenen wieder nach 3- 6 Monaten erreicht.

FAZIT: Sport ist auch nach einer Endoprothesenimplantation wichtig für die Gesundheit und das Wohlbefinden. Auch wenn die Studienlage zu Sport mit Endoprothesen sehr uneinheitlich ist – lässt sich für bestimmte Sportarten eine Empfehlung aussprechen für andere weniger. Wichtig ist es bei Sportarten zu bleiben, die man vor der Operation bereits ausgeübt hat.