



**Fragen an den tz-Redakteur**

Haben Sie Fragen und Anregungen zu unserer wöchentlichen Medizin-Seite? Unser Redakteur Andreas Beez ist für Sie unter folgender E-Mail-Adresse erreichbar: [gesundheit@merkurtz.de](mailto:gesundheit@merkurtz.de)

Mehr zum Thema Gesundheit auf [www.tz.de/ratgeber/gesundheit](http://www.tz.de/ratgeber/gesundheit)



Nach der Hüft-OP begann Jürgen Obersteiner sein Training auf dem Balkon.  
Foto: privat

# Wieder fit nach der Gelenk-OP

## Der große Sportarten-Check

**S**port tut Menschen mit einem künstlichen Gelenk gut. Patient Jürgen Obersteiner (Foto li.) ist dafür das beste Beispiel. Er wurde von Privatdozent Dr. Johannes Schauwecker vom Orthopädiezentrum München Ost (OZMO) operiert. Hier erklärt der Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, welche Sportarten für Patienten mit Endoprothesen ideal sind – und wo sie vorsichtig sein sollten. **BIRGIT MATEJKA**



Dr. Johannes Schauwecker präsentiert ein neues Hüftgelenk.  
Fotos: Jantz (3), Mauritius (2)

### ► Höhere Ansprüche

Die Ansprüche an ein neues Gelenk sind gestiegen: „Vor 20 Jahren noch wollten Patienten vor allem schmerzfrei sein. Wenn sie noch mit dem Dackel spazieren gehen konnten, war das Ziel schon erreicht. Heute fragen sie mich täglich, was sie nach der OP wieder machen dürfen“, berichtet Dr. Johannes Schauwecker. Aus seiner Sicht spricht heute rein gar nichts mehr gegen Sport mit Gelenkersatz – solange er nach ärztlicher Empfehlung und in angemessener Intensität durchgeführt wird.

### ► Die neuen Materialien

In verschiedenen Studien hat sich gezeigt, dass sportliche Aktivität grundsätzlich weder zu einer schnelleren Lockerung von Prothesen noch zu einem früheren Verschleiß führt. Die neuen Materialien zeichnen sich durch extrem geringe Abrieb-Raten aus. Zudem stehen heute Operationsverfahren zur Verfügung, die es ermöglichen derartige Eingriffe so durchzuführen, dass die Muskeln rund um das Gelenk sowie Sehnen, Gefäße und Nerven geschont werden. Das verkürzt die Genesungszeit und die Betroffenen können früher in Alltag und Beruf zurückkehren. Auch die Rückkehr zum Sport ist – insbesondere bei zementfreien Implantaten – innerhalb von drei bis sechs Monaten nach der OP wieder möglich.

### ► Günstige Sportarten

Ärzte und Wissenschaftler sind sich einig, dass insbesondere Low-Impact-Sportarten mit geringer Belastung wie Nordic Walking, Fahrradfahren, Langlauf, Pilates, Schwimmen und Wassergymnastik für Menschen mit einem künstlichen Gelenk empfehlenswert sind. Denn sie üben



Golfer mit Hüftprothesen müssen ihren Schwung anpassen.

eine geringe mechanische Belastung auf die Prothese aus. Selbst belastungsintensive Sportarten sind möglich: „Wir entscheiden gemeinsam, in welchem Umfang Patienten ihren Sport ausüben können.“ Voraussetzung ist, dass die Koordination der Bewegungen stimmt.

### ► Golfen & Joggen

Es gibt Sportarten, bei denen die Ärzte zur Vorsicht raten. Joggen mit Knie- und Hüftprothesen ist solch ein Fall. „Studiendaten bringen aktuell keinen Nachweis für Defekte oder verstärkten Verschleiß. Ganz genau wissen wir das aber erst in 20 Jahren.“ Schauwecker und seine Kollegen würden Patienten mit Knieprothese nicht dazu raten, an einem Marathon teilzunehmen: „Aber wenn die Lebenszufriedenheit stark davon abhängt, ob man zweimal pro Woche joggen gehen kann, würde ich das auch nicht kategorisch ausschließen.“ Bei neuen Hüftgelenken besteht eher die Auskugelungsgefahr. Das gilt z. B. für Golfer, die bei den Abschlägen eine Drehbewegung in der Hüfte durchführen. Mit kleinen Modifikationen bei der Schlagtechnik ist jedoch auch Golfen mit Endoprothese wieder möglich.

### ► Hier wird's gefährlich

Von Sportarten mit hohem Sturzrisiko und abrupten Richtungswechseln raten die Ärzte dringend ab: „Dazu zählen Kampfsportarten wie Boxen oder Taekwondo, aber auch Kontaktsportarten wie Fußball, Hand- und Basketball“, warnt Schauwecker.

Bei Risikosportarten sollten die Patienten diese im Idealfall schon vor dem Einsatz des künstlichen Gelenks beherrscht haben. Dazu zählt z. B. Skifahren: „Bei Sportarten, bei denen man sich



Nordic Walking ist eine Sportart ohne allzu große Belastung.

leicht etwas brechen kann, besteht die Gefahr, dass auch die Prothese herausbricht“, warnt der Orthopäde. Wenn man aber schon vorher ein geübter Skisportler war, ist das auch nach der Operation weiter möglich: „Letztlich ist es immer eine individuelle Entscheidung, welches Risiko der Patient eingehen möchte. Manchmal müssen Patienten aber auch lernen, nach der OP mit gewissen Einschränkungen weiterzumachen.“

### ► Gute OP-Vorbereitung

Vor dem sportlichen Neubeginn steht die Rehabilitation. Wie gut Patienten nach dem Gelenkersatz wieder unterwegs seien, hänge ganz entscheidend von der Muskelkraft und -Koordination, sowie von Beweglichkeit und Ausdauer zum Zeitpunkt des Eingriffs ab, ist Schauwecker überzeugt. Wer in diesen Punkten vor der OP Nachholbedarf hat, ist ein Kandidat für die Präha – die Prähabilitation. Die sorgt dafür, dass die Patienten gestärkt in die OP gehen und sich schneller wieder erholen: „Bei mir ist die Präha in Absprache mit den Patienten Standard“, unterstreicht der Orthopäde. Er hat zudem beobachtet: Wer schon vor der OP gelernt hat, wie man an Unterarmstützen läuft und wie spezielle Gang-Techniken funktionieren, tut sich hinterher leichter.

### ► Gewicht und Diabetes

Wichtig ist laut Schauwecker auch, weder unterernährt noch übergewichtig in die OP zu gehen. Die klare Empfehlung lautet nämlich: Der Body-Mass-Index (BMI) sollte nicht über 35 liegen. Bei Diabetikern muss der Blutzucker gut eingestellt sein. Andernfalls steigt das Infektionsrisiko im Gelenk massiv an. Das gilt auch für entzündete Zähne. Deshalb ist es wichtig, vor dem Eingriff zum Zahnarzt zu gehen. Auch ein aktuelles Blutbild vor dem Eingriff ist wichtig. Dabei ist speziell auf Eisenmangel zu achten. Denn ein größerer Blutverlust während der Operation kann für einen durch Eisenmangel geschwächten Körper kritisch werden. „Da arbeiten wir mittlerweile auch sehr gut mit den Hausärzten zusammen“, berichtet Schauwecker und betont: „Das Gesamtpaket muss funktionieren. Ich bin nur ein Teil davon. Ein Gelenkersatz ist eine echte Teamarbeit.“

## Balkon-Training mit neuer Hüfte

Jürgen kann wieder radeln wie früher

Pro Jahr werden in Deutschland rund 400 000 künstliche Knie-, Hüft- und Schultergelenke implantiert. Unter den Betroffenen sind immer mehr Menschen im mittleren Lebensalter, die in Alltag und Sport aktiv eingebunden und deren Erwartungen an das neue Gelenk hoch sind. Auch unter den 60- bis 70-Jährigen finden sich zunehmend sportlich sehr aktive Menschen – wie Jürgen Obersteiner (60) aus Vaterstetten.

Der Außendienstmitarbeiter und Hobby-Rennradfahrer hatte zunehmende Probleme mit dem linken Hüftgelenk: „Für mich war der Alltag nur noch eine Qual.“ Er habe sich immer wieder mit Schmerzmitteln vollgepumpt, um noch funktionieren zu können. Bis ihm Dr. Johannes Schauwecker am 1. August 2022 in der Dr. Lubos Klinik Bogenhausen ein neues Hüftgelenk einsetzte.

Obersteiner war es wichtig, seinen Alltag möglichst ohne Einschränkungen wieder aufnehmen und seine sportlichen Aktivitäten nach dem Eingriff



Jürgen Obersteiner (li.) und sein Arzt PD Dr. Schauwecker.

weiterhin im gewohnten Umfang ausüben zu können. Das ist gelungen: Schon eine Woche nach seiner Operation hat er sich auf seinem Balkon zum ersten Mal wieder auf sein Rennrad gesetzt. „Machen Sie kleine fließende Bewegungen. So können Sie etwas für Ihren Kreislauf tun und bekommen sofort wieder Motivation“, hatte Schauwecker ihm geraten.

Jürgen Obersteiner ist heute froh, dass er sich für ein künstliches Hüftgelenk entschieden hat. „Ich kann wieder all das machen, was ich auch früher gern getan habe.“ Mit einer Einschränkung: Auf Skitourangehen hat er in der letzten Saison vorsichtshalber verzichtet.

### Sechs gute Gründe

Sechs Gründe, warum Sport mit Gelenkersatz wichtig ist:

- 1.** Mechanische Belastung fördert die Knochenichte und das Einwachsen der Prothese in den Knochen.
- 2.** Angemessene Bewegung beschleunigt in jeder Phase den Heilungsprozess.
- 3.** Die umliegende Muskulatur wird gestärkt und führt zur zusätzlichen Entlastung des Gelenks.
- 4.** Sportliche Betätigung hilft, Übergewicht und unnötige Belastungen für die Gelenke zu vermeiden. Künstliche Gelenke von stark übergewichtigen Patienten müssen schneller erneuert werden. Auch die Infektionsrate steigt.
- 5.** Ein gut trainierter Muskelapparat senkt das Sturzrisiko und die Wahrscheinlichkeit für Knochenbrüche.
- 6.** Sport hilft, das Körpergefühl nach der OP zu verbessern und unbegründete Ängste vor Bewegung abzubauen.