

# SPORT BEI GELENKERSATZ

**Gennadi Litowtschenko, 50facher ehemaliger russischer Fußballnationalspieler und derzeitiger Trainer der ukrainischen U21 nutzte seinen Deutschlandaufenthalt während der Fußballweltmeisterschaft für eine Stippvisite in der Lüdenscheider Spezialklinik für Sportverletzte. In der Abteilung für Endoprothetik war dem Vize-Europameister von 1988 fünf Monate zuvor durch Chefarzt Dr. Joachim Hagenah ein künstliches Hüftgelenk minimalinvasiv eingesetzt worden.**

„Für mich war diese erste Kontrolluntersuchung hochinteressant und auch ein wenig spannend“, erzählt Dr. Hagenah. Schließlich gibt es nicht so viele Hochleistungssportler, die mit einem künstlichen Gelenk weiterhin auf einem hohen Level Sport betreiben. Litowtschenko berichtet, dass er bereits wieder täglich eine Stunde jogge und natürlich auch etwas Fußball spiele. Schmerzen habe er keine. Die Untersuchung durch den Spezialisten aus Hellersen ergab, dass die zementfreie Prothese komplikationslos eingeheilt war und Litowtschenko bereits wieder über eine ungewöhnlich gut ausgeprägte Muskulatur verfügte.

## Wie viel Sport bei künstlichen Gelenken?

Mittlerweile sind die Materialien der Kunstgelenke so verbessert worden, so dass generell die Frage, ob man mit einem Kunstgelenk überhaupt Sport treiben dürfe, bejaht werden kann. Zusätzlich ermöglichen minimalinvasive Operationstechniken, die Muskulatur nahezu unbeschädigt zu lassen, so dass die Funktion und Stabilität des betroffenen Gelenkes schneller wiederhergestellt ist. Wann eine gewisse Sportfähigkeit wieder gegeben ist hängt aber auch von individuellen Faktoren des Patienten wie Gewicht, Knochenqualität, Muskelzustand und Koordinationsfähigkeit ab. Ebenso spielt das Prothesendesign eine wichtige Rolle, so dass man den Zeitpunkt der Sportfähigkeit im Einzelfall mit seinem Operateur besprechen sollte.

Generell wird empfohlen, dass vor der Aufnahme von sportlichen Aktivitäten zunächst ein intensiver Muskelaufbau durch Krankengymnastik und gegebenenfalls Reha-Sport erfolgen sollte, bevor nach ca. sechs Monaten geeignete Sportarten wieder dosiert betrieben werden können. Doch welche Sportarten sind geeignet und welche sollte man meiden?

Gemieden werden sollten prinzipiell Sportarten mit einem hohen Sturz- und Verletzungsrisiko, so dass alle Kampfsportarten und auch viele Ballsportarten mit direktem Kontakt zum Gegner (Handball, Fußball) nicht zu empfehlen sind. Ebenso sind hohe Belastungen, wie z.B. bei Sprüngen, zu meiden. Daher sind Hoch- und Weitsprung aber auch Volleyball ungünstig. Geeignete Sportarten sind Radfahren, Rudern, Schwimmen, (Nordic) Walking, Skilanglauf und eingeschränkt Golf und Jogging, wobei jeweils auf eine gute und kontrollierte technische Ausführung zu achten ist.

Letztlich können solche sportlichen Aktivitäten, insbesondere in Verbindung mit gymnastischen Übungen, helfen, körperliche Defizite, die sich im Verlauf der Gelenkerkrankung eingestellt haben, aufzuarbeiten. Studien legen weiterhin die Vermutung nahe, dass trotz der vermehrten Benutzung des Kunstgelenks die Standzeit bzw. Haltbarkeit der Prothese durch geeignete sportliche Aktivitäten begünstigt wird. ■

*Dr. Axel Bergen, Leitender Oberarzt  
Stefan Krakor, Abteilung Sportmedizin*

