

# Sport mit künstlicher Hüfte – geht das?

Hüftoperationen gehören zu den häufigsten Eingriffen in Deutschland. Jedes Jahr werden rund 200.000 Bundesbürgern künstliche Hüftgelenke eingesetzt.

Zu diesen Patienten gehört auch Peter Herrchen. Nach einer zu spät erkannten angeborenen Hüftdysplasie und einer Durchblutungsstörung im Hüftkopf, erhielt der Wiesbadener im Laufe der Jahre Hüfttotalprothesen, sogenannte Hüft-TEPS, auf beiden Seiten.

Doch seiner Leidenschaft für aktive Bewegung blieb der begeisterte Sportler auch nach den Operationen treu.

In einem Blog und einem Buch setzt Peter Herrchen sich intensiv mit dem Thema Endoprothese und Sport auseinander. Praktisch setzt

er es aktiv im Triathlon-Sport, Tischtennis sowie Ski-Langlauf um.

Dem Medjournal steht er als Betroffener Rede und Antwort zum Umgang mit Hüft-TEPs und Sport:

**Medjournal:** Herr Herrchen, wie war das Gefühl, nach der Operation plötzlich mit einem künstlichen Hüftgelenk zu leben?

**Peter Herrchen:** Nun, dieses Gefühl durfte ich ja zweimal erleben (einmal im Jahr 1997 und dann 2008). Es war beide Male großartig, zum einen waren die Schmerzen komplett verschwunden und zum anderen eine neue, lange nicht gekannte Beweglichkeit da.

**Medjournal:** Hatten Sie Angst oder Sorge vor der ersten sportlichen Aktivität mit der Endoprothese?

**Peter Herrchen:** Ich habe mich hauptsächlich auf die neue Beweglichkeit gefreut, die allerdings erst nach der zweiten OP nahezu uneingeschränkt gegeben war. Dass ich allerdings nach meiner zweiten künstlichen Hüfte 2008 zum ersten Mal nach über 25 Jahren wieder ausdauernd und völlig schmerzfrei würde joggen können, hätte ich vorher nicht geglaubt. In der ersten Zeit nach der OP habe ich mich dennoch vorsichtig an die Spitzenbelastungen herangetastet.

**Medjournal:** Wie lange hat es bei Ihnen nach der Operation gedauert, bis Sport wieder möglich war?

Hatten Sie Schmerzen?

**Peter Herrchen:** Nach der ersten OP habe ich nach einem halben Jahr wieder mit meinem Tischtennis-Sport und mit Radfahren begonnen, nach der zweiten OP bin ich nach sechs Wochen – ärztlich genehmigt – circa 800 Hm auf den Wallberg (1722m) gewandert. Bergab sollte ich damals noch die Bergbahn nehmen. Nach zwei Monaten bin ich täglich Rad gefahren und nach vier Monaten habe ich neu mit Joggen angefangen und natürlich auch mit Tischtennis. Genau ein Jahr nach der OP habe ich in Wiesbaden meinen ersten Sprinttriathlon, den Neroman, gefinished! Schmerzen hatte ich zu keiner Zeit.

*Fortsetzung auf Seite 30*

*Fortsetzung von Seite 29*

**Medjournal:** Wie haben Sie mit den sportlichen Aktivitäten nach der Gelenkersatz-OP begonnen? Wurden Sie ärztlich begleitet?

**Peter Herrchen:** Bereits während den RehaMaßnahmen habe ich zusätzlich zum verordneten Programm das Fitnessstudio und das Schwimmbad zu meiner zweiten Heimat gemacht. Alle zusätzlichen Aktivitäten habe ich mit meinem Operateur und den Physiotherapeuten besprochen. Aufgrund meiner sehr intensiven Reha (drei Wochen stationär und sechs Wochen täglich ambulant) war meine Muskulatur schon früh sehr gut in Schuss. Auch das Joggen habe ich erst angefangen, nachdem mein Arzt mir sein Okay gegeben hat. In der Ärzteschaft herrscht allerdings eine gewisse Uneinigkeit. Während einige Joggen für absolut ungeeignet halten, haben andere nichts dagegen. Ähnlich verhält es sich mit Alpin-Ski.

**Medjournal:** Gibt es etwas, das die sportliche Belastbarkeit beeinflusst?

**Peter Herrchen:** Entscheidend für hohe Belastungen sind die generelle körperliche Fitness (auch vor der OP), das Körpergewicht, eine perfekt verlaufene OP und eine intensive Rehabilitation einhergehend mit schnellem und gutem Muskelaufbau – auch noch im Anschluss an die Reha. Außerdem sollten die Belastungen nicht zu einseitig sein. Ich denke, ich habe hier mit Schwim-



Der Wiesbadener Peter Herrchen beschäftigt sich seit vielen Jahren mit dem Thema „Endoprothesen und Sport“. Er selbst ist aktiver Sportler mit zwei künstlichen Hüftgelenken. Foto: Archiv

men, Radfahren, Laufen, Tischtennis, Bergwandern und Skilanglauf eine gute Mischung gefunden, um viele Muskelgruppen zu trainieren.

**Medjournal:** Sind mit einer Endoprothese alle Sportarten und Bewegungen möglich? Fühlen Sie sich eingeschränkt?

**Peter Herrchen:** Ich fühle mich seit 2008 in keiner Weise eingeschränkt, weder im Alltag noch beim Sport, wenn man davon absieht, dass ich keinen Spagat mehr machen kann. Grundsätzlich sind alle Sportarten möglich. Wegen der Verletzungsgefahr sind aber solche mit ständigem Körperkontakt (Kampfsport, Handball, Fußball) eigentlich zu vermeiden.

**Medjournal:** Ist bei Sport mit Hüft-

TEP spezielles Equipment notwendig?

**Peter Herrchen:** In Bezug auf das Laufen eindeutig ja. Man sollte in jedem Fall eine Laufanalyse, am besten in einem Laufladen mit orthopädischer Expertise oder entsprechenden sportmedizinischen Einrichtungen machen lassen, um mögliche Fehlstellungen durch den passenden Laufschuh, gegebenenfalls unterstützt durch Einlagen, ausgleichen zu können. Zusätzlich habe ich meinen Laufstil so gewählt, dass Stoßbelastungen so gering wie möglich gehalten werden.

**Medjournal:** Es das Gerücht um, dass Sport Endoprothesen lockern könne. Wie sind Ihre Erfahrungen aus der Praxis?

**Peter Herrchen:** Dies ist wirklich

nur ein Gerücht, wie mir Ärzte kürzlich bestätigten. Untersuchungen bei mir haben ergeben, dass meine 16 Jahre alte linke Prothese keinen Beweis dafür liefert, dass die Abnutzung oder der Abrieb größer wäre als bei Couch-Potatoes. Im Gegenteil: Das Knochenmaterial rund um die Endoprothese benötigt genauso Bewegungsanreize wie Muskeln, Bänder und Sehnen. Ein gute Muskulatur schont das künstliche Gelenk zusätzlich.

**Medjournal:** Was würden Sie Betroffenen mit auf den Weg geben, die kurz vor einer Gelenkersatz-Operation stehen?

**Peter Herrchen:** Nicht den Fehler der meisten Patienten zu machen und zu lange zu warten, denn die Gefahr von dauerhaften Schädigungen anderer Gelenke durch Fehlhaltungen ist groß. Je mehr Bänder durch Schonhaltungen verkürzt und Muskeln verkümmert sind, desto schwieriger ist die völlige Wiederherstellung. Außerdem ist die neu gewonnene Lebensfreude nach der OP durch nichts zu ersetzen. Allerdings sollte man sich in jedem Fall umfassend informieren und immer eine zweite Meinung einholen. Operieren lassen sollte man sich nur von erfahrenen Spezialisten.

Und zu guter Letzt sollte die Chemie zwischen Patient und Operateur stimmen. Denn die Psyche spielt eine große Rolle und Ärzte sind auch nur Menschen!