



FIT UND AKTIV mit PROTHESE

Text: Silke Bromm-Krieger

Mehr als 400.000 künstliche Hüft- und Kniegelenke werden jährlich in Deutschland eingesetzt. Diese Operationen gehören zu den häufigsten Eingriffen. Mit einer Prothese sportlich wieder aktiv zu sein, wünschen sich viele Betroffene. Das SANITÄTSHAUS AKTUELL Magazin sprach darüber mit dem Orthopäden und Unfallchirurgen Dr. Jörg Löwe. Außerdem berichten Martina Ziep und Peter Herrchen, die beide neue Hüftgelenke bekamen, über ihre Erfahrungen. Holger Thamm, Orthopädietechnik-Meister beim Sanitätshaus Beuthel in Wuppertal, gibt Auskunft über die Versorgung von sportlich aktiven Endoprothesenträgern.

Dr. Jörg Löwe ist stellvertretender leitender Arzt am Endo-ProthetikZentrum der Maximalversorgung am Lubinus Clinicum in Kiel. Tausende von endoprothetischen OPs hat der erfahrene Operateur schon durchgeführt. „Patienten aller Altersgruppen wünschen sich nach den Eingriffen Schmerzfreiheit und die Wiedererlangung ihrer uneingeschränkten Mobilität“, weiß der Experte. So auch Martina Ziep aus Güstrow in Mecklenburg-Vorpommern. Gerade einmal vier Tage ist ihre OP her und schon läuft sie an Unterarmstützen den Klinikflur auf und ab. „Ich bekam eine Hüftendoprothese, Gelenkkopf und Gelenkpfanne wurden erneuert“



Diplom-Landwirtin Martina Ziep kann es kaum erwarten, endlich wieder Sport zu treiben.

erzt“, erzählt die Diplom-Landwirtin und Beraterin. Bereits im letzten Jahr erhielt sie links ein neues Hüftgelenk, nun folgte das rechte.

Lebensqualität ging verloren

„Meine Beweglichkeit hatte vorher schleichend immer mehr abgenommen. Ich hatte Schmerzen beim Gehen, beim Aufstehen und Hinsetzen und wurde insgesamt steifer. Meine Lebensqualität ging dadurch verloren“, blickt die 58-Jährige zurück. Vor ihren gesundheitlichen Beschwerden war sie sportlich äußerst aktiv. „Ich fuhr Fahrrad, joggte, schwamm und war begeistertes Mitglied in einem Tanzsportverein. Doch irgendwann ging nichts mehr.“ Schließlich diagnostizierte der Arzt eine angeborene Hüftfehlstellung mit starkem Gelenkverschleiß an beiden Hüften. Dringend riet er zur OP.

Schon nach Einsetzen des ersten Implantats verbesserte sich die Mobilität von Martina Ziep. „Da war einfach wieder mehr Schwung im Karton“, bringt sie es auf den Punkt. Sie machte gelenkschonende Kraftübungen mit dem Theraband, Trampolinübungen, ging spazieren und entdeckte Yoga für sich. Nun, nach dem erfolgreichen zweiten Eingriff, will sie in absehbarer Zeit mit ihrem Lebensgefährten auch wieder das Tanzbein schwingen. „Aber nicht nur beim Langsamen Walzer“, sagt sie und lacht.

Damit Patienten nach einer OP schnell wieder auf die Beine kommen, beginnt in der Klinik bereits am ersten postoperativen Tag die Rehabilitation. Physiotherapie und medizinische Trainingstherapie stehen auf dem Plan, eine dreiwöchige stationäre Reha sowie eine ambulante Physiotherapie am Wohnort schließen sich an. Aber auch eine ambulante Nachbehandlung ohne stationären Aufenthalt ist durchaus möglich.



„Etwa drei bis sechs Monate nach der OP kann mit einem moderaten Sporttraining begonnen werden.“  
Dr. Jörg Löwe, Endo-ProthetikZentrum am Lubinus Clinicum in Kiel

Training wirkt positiv

„Etwa drei bis sechs Monate nach der OP kann mit einem moderaten Sporttraining begonnen werden, wenn der Arzt sein Okay gibt“, informiert Löwe. Dass Sport nach einer Kunstgelenk-OP eine positive Wirkung auf die Gesundheit hat, belegen Studien. „Das soziale und psychische Wohlbefinden steigt, Koordinationsfähigkeit, Kraft und Knochenqualität verbessern sich, eine wirksame Sturzprophylaxe wird aufgebaut und Blutdruck sowie Blutzuckerwerte profitieren ebenfalls“, benennt der Mediziner die Vorzüge. Dabei eignen sich folgende Sportarten besonders gut: Schwimmen mit Kraulbeinschlag, Aquajogging, Radfahren, Nordic Walking, Tanzen, Skilanglauf und Gymnastik. Nur bedingt geeignet sind Inlineskating, Golf, Reiten, Jogging oder Tennis. „Doch es gibt Ausnahmen. Wenn jemand zum Beispiel

vorher lange Tennis gespielt hat, kann er nach ärztlicher Rücksprache und individueller Abwägung der möglichen Gefahren durchaus weitermachen. Eventuell muss er einige Bewegungsabläufe optimieren. Neueinsteigern empfehle ich eine solche Sportart aber nicht“, gibt der Orthopäde zu bedenken. Von Sportarten mit direktem Körperkontakt, bei denen es zu unkontrollierten Bewegungen kommen kann, rät er ab. Nicht geeignet sind Kampf- und Ballsport, Geräteturnen, Eislaufen oder Leichtathletik. „Die Auskugelgefahr für das neue Gelenk wäre zu hoch“, stellt er klar.

Mobilität wiedererlangen

Eine regelmäßige sportliche Betätigung nach einer Prothesenoperation sollte mindestens dreimal wöchentlich für jeweils 30 Minuten erfolgen. Einen dauerhaften Gesundheitseffekt erzielt man am besten bei einem dreimaligen, jeweils 60-minütigen Training pro Woche. „Aber nicht gleich von 0 auf 100

trainieren, sondern den Muskelstatus langsam wieder aufbauen“, so Löwe.

Ein Beispiel, das Mut macht, ist das von Peter Herrchen aus dem hessischen Wiesbaden. Seit seinem neunten Lebensjahr ist der 60-Jährige sportlich aktiv. In seiner Jugend gehörte er zu den 15 besten Tischtennisspielern Deutschlands. Mit zwei Hüftendoprothesen, die er 1997 und 2008 bekam, ist er im Triathlon-Sport erfolgreich und gewann schon etliche Laufwettbewerbe. Auch spielt er Tennis und betreibt Winter-Skilanglauf. „Ich lebe prächtig und sportlich aktiv mit meinen Kunstgelenken“, freut sich der IT-Berater. In einem Blog gibt er Tipps an andere Betroffene weiter. Außerdem veröffentlichte er mit einer Co-Autorin aus Patientensicht den Ratgeber „Mut zur



Weitere Informationen über die Prothesenversorgung aus dem Sanitätshaus erhalten Sie in dem Ratgeber „Technik am Menschen“ unter: [www.sanitaetshaus-aktuell.info/technikmensch](http://www.sanitaetshaus-aktuell.info/technikmensch)

neuen Hüfte!“ Dr. Jörg Löwe möchte alle Betroffenen ermutigen, sich durch eine Prothese nicht von Sport und Bewegung abhalten zu lassen. „Jeder kann seine Sportart finden, die optimal zu ihm passt“, ist er überzeugt.



Peter Herrchen schreibt in einem sehr lesenswerten und informativen Blog über seine Erfahrungen: [www.endoprothese-und-sport.de](http://www.endoprothese-und-sport.de)

BUCHEMPFEHLUNG

Peter Herrchen und Heidi Rauch **Mut zur neuen Hüfte!!** (Edition Rauchzeichen, Taschenbuch, 320 Seiten | 24,90€)

Mit einer Prise Selbstironie und viel positiver Energie schreiben

die Autoren über eigene Erfahrungen. Insgesamt berichten 15 Betroffene über ihre Hüft-OPs, Fachwissen steuern erfahrene Operateure bei. Das SANITÄTSHAUS AKTUELL Magazin verlost drei Exemplare. Um zu gewinnen, senden Sie uns bis zum 14.08.2018 eine E-Mail mit dem Betreff „Mut“ an [verlosung@sanitaetshaus-aktuell.info](mailto:verlosung@sanitaetshaus-aktuell.info)



AUCH MIT BEINPROTHESE SPORTLICH DURCHSTARTEN

Nicht nur Endoprothesenträger wollen weiterhin sportlich aktiv sein. Auch Menschen die aufgrund einer Amputation eine Beinprothese tragen, möchten nicht darauf verzichten, weiß Holger Thamm, Orthopädietechnik-Meister im Ortho-Team des Sanitätshauses Beuthel in Wuppertal. Das SANITÄTSHAUS AKTUELL Magazin sprach mit ihm über seine Arbeit und erfuhr, welche Sportarten mit Beinprothese empfehlenswert sind und wann eine spezielle Sportprothese Sinn macht.



Holger Thamm, Orthopädietechnik-Meister

Yoga eignen sich gut.

SANITÄTSHAUS AKTUELL Magazin: Als Orthopädietechnikmeister fertigen Sie für Ihre Kunden die passende Beinprothese an. Worauf achten Sie dabei besonders?

Holger Thamm: Um den bestmöglichen Tragekomfort zu erreichen, stehen immer ein intensives Gespräch und eine sorgfältige individuelle Beratung am Anfang. Um die richtigen Materialien für die Prothese zu finden und sie passgenau auf die Bedürfnisse des Kunden einstellen zu können, muss

SANITÄTSHAUS AKTUELL Magazin: Wenn nach einer Beinamputation die Reha vorbei ist und die neue Prothese sitzt, möchten etliche Betroffene wieder sportlich durchstarten. Ist das realistisch?

Holger Thamm: Ja, es gibt unzählige Möglichkeiten, die bisherige Sportart fortzuführen oder eine neue Sportart kennenzulernen. Eine optimale Sportart für den Einstieg ist zum Beispiel Nordic Walking. Durch die Laufstöcke haben Anfänger guten Halt und bekommen dadurch mehr Sicherheit im Umgang mit ihrer Prothese. Doch auch Fahrrad fahren, Schwimmen, Reiten oder

ich wissen, ob die Träger eine reine Alltagsprothese wünschen oder ob die Prothese auch regelmäßig beim Sport zum Einsatz kommen soll. Belastungsfähigkeit und Stabilität müssen für diesen Zweck größer sein. Einige Sportarten, wie Fahrrad fahren, kann man durchaus mit einer Alltagsprothese machen, bei anderen ist eine Sportprothese die bessere Wahl.

SANITÄTSHAUS AKTUELL Magazin: Wann empfehlen sie eine spezielle Sportprothese?

Holger Thamm: Für Sportarten mit höherer Intensität und Belastung. Je höher die Anforderungen, desto spezieller muss die Ausführung der Sportprothese sein. Meist eignen sich reine Sportprothesen tatsächlich nur für eine Sportart. So gibt es Sprintprothesen, Prothesen zum Joggen oder Prothesen zum Skifahren.

SANITÄTSHAUS AKTUELL Magazin: Können Sie noch etwas zu den Kosten sagen?

Holger Thamm: Auf ärztliches Rezept übernimmt die Krankenkasse die Kosten der Prothese im Rahmen einer Standardversorgung. Für eine reine Sportprothese werden keine Kosten übernommen. Ausnahme: bei Kindern und Jugendlichen, die solch eine Prothese brauchen, um am Schulsport teilzunehmen.

Mehr Infos über das Sanitätshaus Beuthel und einen Blog zum Thema gibt es unter [www.beuthel.de](http://www.beuthel.de)