
Subject: Sport nach FUT

Posted by [Cavaliere007](#) on Fri, 06 Mar 2015 16:41:25 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo liebe Gemeinde,

also, ich bin gerade 14 Tage post FUT bei einem hier als gut bekannten Anbieter.

Die ersten Tage Post-Op die üblichen Schmerzen, nach eine Woche gings jedoch merkbar aufwärts. Zuerst Zweifel, ob ein solcher Eingriff in den Körper durch die entstehende Haarpracht wirklich gerechtfertigt ist, mit schwindenden Schmerzen überwiegt jedoch mehr und mehr das Gefühl, das Richtige getan zu haben. Darum solls in meinem Post aber nicht gehen.

Mir gehts darum, in den kommenden Monaten körperlich nicht zu verfallen, das Problem haben hier wohl viele, denn, wer eine HT machen lässt, ist eitel, und wer eitel ist, macht oft auch Sport. Bei mir kommt hinzu, dass ich Rückenschmerzen bekomme, wenn ich mich nicht ausreichend bewege/trainiere.

Der Hinweis, den man auf den Homepages von den Ärzten bekommt, ein Monat kein Ausdauersport, 3-6 Monate kein Kraftsport, ist mir zu allgemein und eindimensional, zudem scheint mir, dass viele Haarchirurgen sich in der Sportmedizin/Trainingslehre nicht wirklich auskennen und daher sicherheitshalber pauschal sagen: kein Kraftsport.

Ein Tip: Was ich schon ab dem 5. Tag Post Op getan habe, ist (leichtes) Nordic Walking, noch dazu in der Kälte, das kühlt die Wunden... Belastet den Bewegungsapparat und die Narbe wie der (erlaubte) Spaziergang und hat mir die Zeit nach der Op erträglicher gemacht.

Aber, was danach?

- Überall liest man, nach 3-4 Wochen ist Schwimmen möglich. Ja ja, Brustschwimmen, aber gilt das auch für Kraulen? Man bewegt zwar den Kopf hin und her, aber entsteht wirklich Zug auf die Narbe? ... gibts da von Eurer Seite Erfahrungen? Wenn das ginge, würde es das Krafttraining schon ein paar Wochen oder sogar 2 Monate als "Erhaltungstraining" substituieren können....
- Kraftübungen, die nur auf den unteren Rücken gehen, müssten erlaubt sein...?
- gibt es Erfahrungen mit Pilates/Yoga?
- Klettern?
- es heisst, ein Monat keine Sauna... ich bin vorsichtig und verlängere auf zwei. Aber: Dampfbad müsste erlaubt sein, weil keine große Hitze und Feuchtigkeit ja gut ist?

Würde mich über Meinungen/Erfahrungen freuen...

