

---

Subject: Intensiver Sport nach einer FUE-Transplantation

Posted by [mrgr2](#) on Mon, 10 Oct 2016 09:01:49 GMT

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

---

Hallo zusammen, ich hatte vor genau 14 Tagen meine FUE-Sitzung, habe dabei ca. 3125 Grafts verpflanzt bekommen und bin bis jetzt mit dem Verlauf super zufrieden .

Nun ist es so, dass ich vor der OP intensiv ein Fitnessprogramm durchgeführt habe. Das ist eine Zusammenstellung von Workouts die stark auf Muskelaufbau ausgelegt sind. Sehr ähnlich wie Freeletics. Dabei mache ich sehr anstrengende Muskeltrainingseinheiten wie Handstandliegestütze, bei denen auch viel Blut in den Kopf fließt. Dieses Programm würde ich nun gern fortsetzen. Expertenmeinung sagen ja nun aus, dass bei einer FUE Transplantation intensive sportliche Betätigung ohne Bedenken ab dem 14. Tag Post-OP ausgeführt werden dürfen. Hier im Forum wird aber oft geschrieben, dass frühestens nach 4 Wochen mit Kraftsport angefangen werden sollte. Nun würde ich gern mal eure Meinungen dazu konkret für eine Betätigung wie in meinem Fall hören und ggf. eine kleine Diskussion zu dem Thema anstoßen. Was denkt ihr ab wann ich wieder anfangen kann? Danke im Voraus für die Beteiligung und LG

---