
Subject: Ausdauersport/ Langstreckenläufe/ Halbmarathon POST OP

Posted by [KKS22](#) on Wed, 08 Jul 2020 06:32:22 GMT

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

Guten Morgen liebe Mitleser,

im Allgemeinen sagt man ja, Sport ist in den zwei Wochen POST OP untersagt. Das verstehe ich bei allerlei Ballsportarten, Fussbal-Kopfbälle, Turnen, Biken,... etc....

Aber wie sieht es nach den obligatorischen 2 Wochen mit für den Empfängerbereich ungefährlichen Sportarten wie dem LAUFEN aus? Darf ich wieder große sehr anstrengende Distanzen laufen (z.B. 21 km) ? Ist dies schlecht, weil...? oder sogar gut, wenn die Durchblutung gefördert wird?

Ich bin nun bei meinen 2 Wochen POST OP angekommen und habe um meine Hüften herum etwas ausgeprägtere "Rettungsringe"- habe eben zugenommen, da ich sonst eben sehr viel laufe.

Es ist jetzt meine Frage, ab wann darf ich das Herz-Kreislauf-System wieder voll belasten? Ich denke das ist jetzt nichtmal das Problem, für das Haarwachstum spielen Faktoren wie übermäßiges Schwitzen beim Sport womöglich eine größere Rolle als das Herz-Kreislauf-System.

Deshalb frage ich, gibt es hier LÄUFER oder sonstige Ausdauersportler oder Leute die Studien kennen, ab wann Ausdauersport ungefährlich für das Haarwachstum ist oder ob es sich überhaupt auswirkt?

Bitte nur wirklich fundierte Einschätzungen, keine Floskeln o.ä. Ich habe diese Anfrage ebenfalls an meine Klinik gerichtet und werde sobald ich eigene Erfahrungen habe, diese hier teilen!

Herzliche Grüße

KKS Berlin
