

---

Subject: Sport nach HT

Posted by [Fdo17](#) on Mon, 19 Sep 2016 13:47:57 GMT

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

---

Hallo Leute,

ich habe in 2 Wochen meine HT in der Türkei.

Ich wollte fragen, kann ich 7-10 Tage nach der OP wieder mit Sport beginnen? Joggen, Fitness .... ?, sollte doch nichts passieren oder? Vom Boxen werde ich wohl 2 Monate Pause einlegen müssen?

Ich danke für eure Informationen.

---

---

Subject: Aw: Sport nach HT

Posted by [Matrez](#) on Mon, 19 Sep 2016 14:19:08 GMT

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

---

Ich würde sicherheitshalber erstmal 6 Wochen pausieren (auch wenn einige hier bereits nach 14 Tagen wieder losgelegt haben).

Gruß

---

---

Subject: Aw: Sport nach HT

Posted by [Fdo17](#) on Mon, 19 Sep 2016 14:32:20 GMT

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

---

also 14 Tage passt.

ok und wie siehts mit Shisha rauchen aus ?  
Zigaretten rauche ich eh nicht.

---

---

Subject: Aw: Sport nach HT

Posted by [Kluftinger](#) on Mon, 19 Sep 2016 16:10:51 GMT

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

---

Joggen kannst Du nach 14 Tagen wieder ob FUE oder FUT. Weitere sportliche Aktivitäten, welche mit großer körperlicher Anstrengung zu tun haben sollte man bei einer FUE nach 4 Wochen erst beginnen und bei FUT ca. 6 Monate warten.

Keine Ahnung ob Shisharauchen darauf Einfluß hat, wenn aber äußerst gering, da Du wohl nicht täglich Shisha rauchst und auch nicht in den Mengen wie Zigaretten zumal in Shisha der Tabak fehlt (bin Nichtraucher daher bin ich mir hier nicht so sicher), glaube auch viele ohne Nikotin sind.

---

---

Subject: Aw: Sport nach HT  
Posted by [Fdo17](#) on Tue, 20 Sep 2016 08:34:21 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

doch, jeden Tag eine

Aber was spricht dagegen Sport zu machen nach 14 Tagen wieder, ich meine kann da irgendwas platzen oder so?

Gruß

---

Subject: Aw: Sport nach HT  
Posted by [dobby110](#) on Tue, 20 Sep 2016 08:40:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Das gleiche Thema hat mich auch beschäftigt und ich habe noch wesentlich länger gewartet, bis ich wieder mit Sport angefangen habe.

Nach 14 Tage habe ich mich nicht einmal getraut, normal zu duschen.

Meiner Meinung nach dauert es schon eine Weile, bis die Nachwirkungen der OP verschwunden sind.

Ob Sport oder Shisha rauchen einen negativen Einfluss nehmen kann, kann ich nicht einmal sagen, aber wenn man ein wenig auf seinen Körper hört, so war es bei mir schon so, dass es speziell nach 14 Tagen zu verfrüht gewesen wäre.

Ich würde auch mindestens 4-6 Wochen mit allem pausieren. Speziell wenn man sich selbst schon die Frage stellt, ob es negative Auswirkungen haben kann.

Schaden kann das ganz sicher nicht.

---

Subject: Aw: Sport nach HT  
Posted by [Fdo17](#) on Tue, 20 Sep 2016 08:58:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Muss ich mich dann mal rantasten und es probieren .. ich werde auch alles dokumentieren und updates geben, zur kompletten entwicklung nach der HT

---

Subject: Aw: Sport nach HT  
Posted by [Kluftinger](#) on Tue, 20 Sep 2016 14:10:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also platzen wird da nichts und die Grafts sind nach 5 Tagen fest verankert. Aber nach einer HT hast Du halt einen erstmals empfindlicheren Spenderbereich aber auch die Empfangsfläche ist ebenfalls empfindlich was alles Nachwirkungen der Narkose und dem setzen der Grafts sind.

---

Wenn Du die HT hinter Dir hast wirst Du wissen was gut ist, wobei ich damit noch warten würde. Mein Empfangsgebiet ist zwar völlig schmerzfrei, aber ich habe bei tasten noch nicht das alte Gefühlsempfinden zurück, füllt sich immer noch anders an und ich bin jetzt ca. 8,5 Wochen Post-OP.

---

---

Subject: Aw: Sport nach HT  
Posted by [Ryder89](#) on Tue, 20 Sep 2016 16:02:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Kluftinger schrieb am Tue, 20 September 2016 16:10Also platzen wird da nichts und die Grafts sind nach 5 Tagen fest verankert. Aber nach einer HT hast Du halt einen erstmals empfindlicheren Spenderbereich aber auch die Empfangsfläche ist ebenfalls empfindlich was alles Nachwirkungen der Narkose und dem setzen der Grafts sind.

Wenn Du die HT hinter Dir hast wirst Du wissen was gut ist, wobei ich damit noch warten würde. Mein Empfangsgebiet ist zwar völlig schmerzfrei, aber ich habe bei tasten noch nicht das alte Gefühlsempfinden zurück, füllt sich immer noch anders an und ich bin jetzt ca. 8,5 Wochen Post-OP.

Nein, dauert bis zu 12 Tagen, dann sollte alles sicher sein! Woher hast du die 5 Tage?? Hat mal eine ganz gute Studie dazu gegeben...

Nach 12 Tagen gab es keinen graftverlust...

---

---

Subject: Aw: Sport nach HT  
Posted by [Kluftinger](#) on Tue, 20 Sep 2016 17:35:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Von Dr. Muresanu! Ich denke der weiß wovon er spricht.

---

---

Subject: Aw: Sport nach HT  
Posted by [Ryder89](#) on Tue, 20 Sep 2016 17:42:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wie gesagt, das wurde untersucht und bis zu Tag 12 war ein Graftverlust möglich! Mit 5 Tagen als sicher zu bezeichnen halte ich für sehr gewagt!

---

---

Subject: Aw: Sport nach HT  
Posted by [nightworker](#) on Tue, 20 Sep 2016 18:58:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Habe kurz nach der Klammerentfernung mit leichtem Joggen begonnen. Empfund das immer als vitalisierend und aktivierend. Außerdem war es eine willkommene Ablenkung. Schmerzen hatte ich dabei/danach bisher nicht.

---

---

Subject: Aw: Sport nach HT  
Posted by [Kluftinger](#) on Wed, 21 Sep 2016 04:52:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Na, ja ich vertraue da eher jemanden vom Fach, als einer Studie, welche nur So gut ist, wie der oder die jenen welches das wollen.

Lustig ist immer das man hier bei speziellen Ärzten zur Vorsicht rät. Wenn diese aber dann an einer Studie beteiligt sind, ist das in Stein gemeißelt und Top Ärzten wie auch Doc Muresanu s Aussagen werden als sehr gewagt betitelt.

Sorry, für etwaige Fehler, musste das per Handy formulieren.

---