
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

Subject: Aw: Intensiver Sport nach einer FUE-Transplantation

Posted by [ht1990](#) on Mon, 10 Oct 2016 15:26:55 GMT

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

Kann ich dir leider nicht beantworten

bin aber jetzt 9 Tage POST OP, werde heute für diese Woche zuhause anfangen mit ein bisschen Sport, Liegestützen, Kniebeugen, Sit ups und so.... dann ab nächste Woche gehe ich locker ins Fitnessstudio und die Woche drauf will ich wieder richtig anfangen, mit Laufen und auch Krafttraining..

mit dem Thaiboxen warte ich noch 7 Wochen und starte nach 2 Monaten (im Dezember) wieder

Subject: Aw: Intensiver Sport nach einer FUE-Transplantation

Posted by [mrgr2](#) on Mon, 10 Oct 2016 15:34:41 GMT

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

Du hast auf jeden Fall ein klares Vorgehen . In diesen Zeitabständen sollte auf jeden Fall nichts passieren. Vielleicht sollte ich auch erstmal leicht beginnen. Mich würden grundsätzlich Erfahrungsberichte interessieren. Hat jemand zufällig schon nach 2 Wochen Sport gemacht?

Subject: Aw: Intensiver Sport nach einer FUE-Transplantation

Posted by [Ryder89](#) on Mon, 10 Oct 2016 15:34:54 GMT

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

Alles zu früh... mindestens 12-14 Tage keinen erhöhten Druck im Kopf. Sprich keine

Liegestütze oder sonstiges! Etwas spazieren gehen ja, aber nicht mehr... nach 14 Tagen kann man wieder joggen. Training hab ich 3-4 Wochen gewartet.

Lasst euch etwas Zeit! Warum jetzt was riskieren??

Subject: Aw: Intensiver Sport nach einer FUE-Transplantation

Posted by [mrgr2](#) on Mon, 10 Oct 2016 15:45:53 GMT

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

Ok ich werde wohl noch eine Woche warten bis ich beginne. Aber mein Haarchirurg sowie ein sehr etablierter unabhängiger Ansprechpartner für Haartransplantationen haben mir unabhängig voneinander gesagt, dass ich nach 2 Wochen ohne Bedenken jeglichen Sport machen kann. Hier im Forum hört man oft andere Aussagen. Ich würde gern wissen mit welcher Begründung man noch warten soll, wenn die Grafts nach 14 Tagen nur noch chirurgisch entfernt werden können? Hast du dazu Informationen Ryder89?

Subject: Aw: Intensiver Sport nach einer FUE-Transplantation

Posted by [Feuer3ngel](#) on Mon, 10 Oct 2016 15:51:41 GMT

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

Hi,

ich kann Ryder nur zustimmen, warum etwas unnötigerweise riskieren wegen 1 Woche? Ich plane nach 3 Wochen wieder mit dem Joggen & Rad (MTB/Rennrad) & nach 4 Wochen mit meinen Fitness-Workouts anzufangen.

Alles andere wäre mir für den ganzen zwischenzeitlich generierten HT-Aufwand viel zu riskant.

Servus, Ralf

Subject: Aw: Intensiver Sport nach einer FUE-Transplantation

Posted by [mrgr2](#) on Mon, 10 Oct 2016 15:58:17 GMT

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

Ok ihr habt schon recht damit. Ich werde mich an eure Ratschläge halten. Nur wäre eine Begründung hilfreich. Warum können die Grafts noch nach 2 Wochen durch körperliche Überlastung geschädigt werden?

Subject: Aw: Intensiver Sport nach einer FUE-Transplantation

Posted by [Ryder89](#) on Mon, 10 Oct 2016 16:54:31 GMT

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

Die Gefäße zur Versorgung wurden neu Gebildet und die grafts haben einiges hinter sich... Laut Feriduni sollte man im besten fall noch 6 Monate auf Kontaktsportarten verzichten.

Subject: Aw: Intensiver Sport nach einer FUE-Transplantation

Posted by [mrgr2](#) on Mon, 10 Oct 2016 17:49:26 GMT

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

OK, ziemlich interessant wie weit die Meinung da auseinander gehen. Auf folgender Seite wird sogar behauptet, dass man nach einer FUE-Transplantation bereits nach 3-5 Tagen wieder Sport machen kann (siehe Tabelle): <http://www.haarestattglatze.com/methodenvergleich-fut-fue>

Warum sind die Meinung hier so unterschiedlich?

Subject: Aw: Intensiver Sport nach einer FUE-Transplantation

Posted by [Ryder89](#) on Mon, 10 Oct 2016 17:53:30 GMT

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

Hat den Grund dass sich die Ärzte auf der einen Seite absichern wollen aber auf der anderen natürlich Werbung machen wie klein, einfach der Eingriff ist und wie schnell man wieder 100% zurück im Leben ist...

Subject: Aw: Intensiver Sport nach einer FUE-Transplantation

Posted by [Jonny Pony](#) on Mon, 10 Oct 2016 17:53:30 GMT

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

Hallo,

zwei Wochen wieder langsam angefangen zum Training, nun läuft alles Problemlos. Warum sollte man 4 Wochen warten ? Ich denke, dass hat mit der Wundheilung zutun, und nicht die Haare, die Haarwurzel wird durch Training nicht geschädigt werden. Zumindest medizinisch ist nicht geklärt!

Gruss

Subject: Aw: Intensiver Sport nach einer FUE-Transplantation

Posted by [mrgr2](#) on Mon, 10 Oct 2016 18:05:50 GMT

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

Ich würde auch denken, dass man schon ganz schön heftigen Kontaktsport haben müsste, um einen Graft nach 2 Wochen noch mechanisch zu beschädigen. Und ich habe noch nicht gehört, dass zu hohe Durchblutung negativen Einfluss auf die Gefäßbildung hat, bin aber auch kein Arzt. Natürlich habt ihr recht, wenn ihr sagt, dass man nichts riskieren sollte, wenn man so viel Nerven, Aufwand und Kosten auf sich genommen hat. Ich werde auf jeden Fall noch mindestens eine Woche mit dem Sport warten. Ich wollte nur gern wissen, was konkret noch

begründete Auswirkungen auf die Grafts nach deren vollständigen "Festwachsen" nach 14 Tagen haben kann.

Subject: Aw: Intensiver Sport nach einer FUE-Transplantation

Posted by [Ryder89](#) on Mon, 10 Oct 2016 18:46:53 GMT

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

Wie oben geschrieben... Gefäße wurden neu gebildet, alles ist sehr gereizt und kann sich leicht entzünden... Warum das Risiko eingehen? Ich hab mich nach 14 Tagen locker mit dem Rennrad auf die Rolle begeben und bin die ersten 2 Tage 15 mins gefahren, dann 4 Tage 30 mins, dann ein paar Tage 45 mins und das wo weiter bis auf 2 std...

aber LOCKER! also bis Tag 20 hab ich schwitzen und hohe Belastung komplett gemieden... Nach 4 Wochen höhere Intensität und Vollgas bei Kraft und Ausdauer wieder irgendwas zwischen der 6. und 8. Woche...

Subject: Aw: Intensiver Sport nach einer FUE-Transplantation

Posted by [dobby110](#) on Tue, 11 Oct 2016 05:44:24 GMT

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

Hätte dazu auch mal noch eine Frage. Passt zwar nicht 100%, aber in gewisser Weise schon, wenn man es mit schwitzen vergleichen würde.

Ich habe mal diese Aussage gelesen:

Die eingesetzten Grafts nehmen Schaden bei zu langem Wasserkontakt. Aber ein rausspülen ist nicht realistisch. Nur bei starken Kopfverletzungen können die Grafts wieder rausfallen. Ansonsten sind die Grafts schon nach zwei Tagen "fest" und die können zum Beispiel beim leichten Stoß im Schlaf nicht mehr herausfallen.

Ein langer Wasserkontakt ist im allgemeinen nicht gut. Die Grafts sind erst neu eingesetzt und die Wunden sind noch in der Heilungsphase.

Bezieht sich jetzt zwar auf die ersten Tage nach der OP, aber ich habe mir schon immer die Frage gestellt, warum zu langer Wasserkontakt (oder in dem Fall vielleicht schwitzen) nicht gut sein soll?

Hat jemand eine Idee oder Fachwissen?

Subject: Aw: Intensiver Sport nach einer FUE-Transplantation

Posted by [Kluftinger](#) on Tue, 11 Oct 2016 09:25:00 GMT

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

Eigentlich erklärt sich das von alleine.

Durch das einsetzen der Grafts werden Slits gesetzt wo die Kopfhaut einige mm in tiefe und breite "verletzt" wurde. Bis dies vollkommen verheilt ist vergeht nunmal seine Zeit. Wasser ist ein guter Wirt und Transporteur für Bakterien und Co. und so ist es ein leichtes diese noch in die kleinsten Verletzungen einzudringen und dort ihr unheil anzurichten. Das gilt natürlich auch für die Spenderzone. Bei Schwimmbadwasser ist mehr oder minder das Medium Chlor schädlich.

Wegen Sport bin ich der Meinung, dass man sich ein wenig Zeit nehmen sollte. Ich selbst bin ambitionierter Läufer und sehe mich als Semiprofessionell an. Mein Training habe ich in den ersten vier Wochen ruhen lassen und erst dann mich Schritt für Schritt an mein altes Pensum herantrainiert bzw. bin noch davon entfernt. Es ist aber auch nicht schlecht, denn Körper einfach mal ruhen zu lassen... Nur weil man auf einmal Haare hat bzw. die Haarpracht wieder erwartet wird, muss man doch nicht versuchen Adonis zu werden.

Subject: Aw: Intensiver Sport nach einer FUE-Transplantation

Posted by [anubis22](#) on Tue, 11 Oct 2016 13:41:12 GMT

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

Ich kann ihn schon verstehen

Wenn man schon wie oder bzw fast wie Adonis aussieht fällt es extrem schwer längere Zeit auf sein Workout zu verzichten. Man denkt nämlich dann das man zuviel Muskelmasse verliert. Was natürlich totaler Unsinn ist. Selbst wenn man 4 Wochen aussetzt und dann wieder ins Training einsteigt ist man sehr schnell wieder auf dem alten Level.

Meine erste Haar OP ist schon über 20 Jahre her und damals habe ich nur gewartet bis die Kopfhaut gut verheilt war und habe dann wieder Sport getrieben - damals Fussball.

Danach fing ich mit Krafttraining an und es viel mir auch verdammt schwer nach der nächsten Haar OP so lange mit dem Training auszusetzen. Wobei die Naht der FUT OP wirklich lange weh getan hat, so dass ich eher weniger Lust auf Training hatte

Subject: Aw: Intensiver Sport nach einer FUE-Transplantation

Posted by [_Mario](#) on Thu, 03 Nov 2016 15:27:44 GMT

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

FeuerEngel schrieb am Mon, 10 October 2016 17:51 Ich plane nach 3 Wochen wieder mit dem Joggen & Rad (MTB/Rennrad)Radfahren mit oder ohne Helm? Gerade beim MTB kann man sich ja auch eine Schramme am Kopf holen ohne Helm...

Subject: Aw: Intensiver Sport nach einer FUE-Transplantation

Posted by [krx](#) on Sat, 14 Oct 2017 09:23:32 GMT

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

Ich habe nach 3 Wochen angefangen für 30-45 min in ordentlichem Tempo zu joggen, und wollte nach 30 Tagen ins Fitness.

Bin da auch ein bisschen paranoid, HLC empfiehlt 4 Wochen keinen intensiven Sport. Würde eine noch längere Pause noch mehr Sinn machen ?

Subject: Aw: Intensiver Sport nach einer FUE-Transplantation

Posted by [Tarzan](#) on Wed, 25 Oct 2017 09:15:41 GMT

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

Es bestehen deutliche Widersprüche in den Post-OP Empfehlungen
Überwiegend lese ich, man solle sich 3-4 Tage Ruhe gönnen. Kein "muss" und auch keinerlei Rede von Krankschreibung, oder 2 Wochen Arbeitsverbot.

Das heißt also:

- Der Schreiner darf wieder in einer Umgebung voller Staub und Sägespänen arbeiten
- Der Bautiger und Landschaftsgärtner darf sich den ganzen Tag besonnen, oder beregnen lassen oder aber Kopfbedeckung tragen
- Der Fabrikarbeiter erlebt Fabrikluft
- Der ...

Insbesondere der Handwerker wird Spontanbelastungen und Erschütterungen (Hämmern, Wuchten), sowie Bücken, Heben,... nicht vermeiden können

Ständig lese ich von Erfahrungsberichten vieler HT-Kunden, die sich am Tag 1 Post-OP den Kopf waschen lassen. Wer würde denn freiwillig an einem anderen Körperteil an einer sauber verschorften Wunde herumwaschen?

Und dann beackern auch noch manche ab Tag 7 die Fläche mit Zahnbürsten?

All das scheint erlaubt zu sein.

Da wäre doch folgendes Sportverhalten nach 1-2 Wochen vergleichsweise harmlos:

- Dehnen, Mobilisieren
- Kampfsportarten ohne Kontakt. Techniktraining und Schlagabfolgen am Sandsack oder Prätze
- Statt Maximalkraft oder Schnellkraft eher Kraftausdauer
- Vermeide harte Workouts die umfangreiche Reparaturprozesse in Muskeln und Bändern erfordern (inflammatorisch)
- Joggen, leichte Workouts, mittlere Workouts aber kleine Umfänge
- Mit Schwimmkappe 20-30 Minuten im Schwimmbad meines Vertrauens Bahnen schrubben. Morgens im Hallenbad, nicht abends im Freibad (Wasserqualität)

Und den HT-Anbieter der einerseits sagt "keine schwerer Eingriff, paar Tage Ruhe genügen" und andererseits "wochenlang kein Sport", den würde ich mal fragen: Hü oder Hott?

Subject: Aw: Intensiver Sport nach einer FUE-Transplantation

Posted by [_Mario](#) on Wed, 25 Oct 2017 10:32:40 GMT

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

Schweiß oder Sonne auf dem transplantierten Bereich ist wie bei jeder frischen Wunde kontraproduktiv für die Heilung. Kann Entzündungen hervorrufen.

Wenn du leichten Sport treiben kannst, ohne zu schwitzen - würde ich unproblematisch sehen, aber trotzdem nicht riskieren, bevor zumindest die Krusten abgefallen sind, also ca. 10 Tage.

Eine Sportpause ist ja auch für Vielsportler (wie mich) mal ganz förderlich.

Dehnungsübungen kann man m. M. nach je nach Verfassung ganz vorsichtig bereits ab dem 1. Tag Post-OP beginnen.

Generell war ich aber extrem vorsichtig ...

Subject: Aw: Intensiver Sport nach einer FUE-Transplantation

Posted by [Gerd76](#) on Thu, 16 Nov 2017 10:08:42 GMT

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

Ich würde auch für ein paar Wochen auf Sport verzichten bis die Narben einigermaßen verheilt sind. Das hatte mir auch mein Haarchirurg nach meiner Haarverpflanzung empfohlen.

Subject: Aw: Intensiver Sport nach einer FUE-Transplantation

Posted by [pelo123](#) on Thu, 16 Nov 2017 11:59:34 GMT

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

Naja, in meinen Post-Op-Anweisungen steht, dass man in den ersten vier Wochen staubige Räume, Sonne, Solarium, Schwimmbad und Sauna vermeiden sollte (d.h. gerade eine Schreinerei oder ein Job im Freien im Sommer wäre wohl nicht zu empfehlen). Wenn Du einen Bürojob hast, dann kannst Du wohl nach einer Woche, mal abgesehen von der Optik, ohne Weiteres arbeiten gehen. Alles ist wie so oft sehr relativ.
