
Subject: Sport schwitzen usw
Posted by [eddy58](#) on Thu, 03 Aug 2017 18:15:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Leute,
Ich bin jetzt genau 5 Monate und 20 Tage Post-Op und wollte fragen, ob ich nach dieser Zeit schon regelmäßig Sport machen kann und damit verbunden das Schwitzen jetzt nach mehr als 5.5 Monaten ein Problem ist ?

Mit freundlichen Grüßen

Subject: Aw: Sport schwitzen usw
Posted by [_Mario](#) on Thu, 03 Aug 2017 20:31:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Du hättest - zumindest bei FUE - schon 2-3 Wochen nach der OP locker anfangen können!
Jetzt kannst du ALLES machen.

Subject: Aw: Sport schwitzen usw
Posted by [eddy58](#) on Fri, 04 Aug 2017 09:11:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke für deine Antwort. eine Frage wäre noch offen wie sieht es mit dem heißen Wetter aus? ich weiß dass ich mich bis zu sechs Monate vor direkter Sonneneinstrahlung schützen muss aber hat die Hitze im allgemeinen einen schlechten Einfluss noch die transplantierte nach 5.5 Monaten ?

Subject: Aw: Sport schwitzen usw
Posted by [shampoo](#) on Fri, 04 Aug 2017 10:01:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Die 6 Monate sind einzuhalten um die Kopfhaut zu schützen. Den Grafts passiert durch die warmen Temp. nichts.

Nach der OP ist die Kopfhaut, durch die Entnahme und durch das Einsetzen der Grafts, verletzt und es entstehen kleine Narben - dadurch ist die Haut sehr empfindlich. Ein Sonnenbrand kann dadurch sehr schnell entstehen sowie kann durch das UV-Licht die Farbe der Narbe dauerhaft beeinflusst werden.

Mit leichtem Sport habe ich bereits nach 11 Tagen (FUE) wieder angefangen und mache jetzt (7 Wochen post op) bereits 7x die Woche Sport (Joggen, Crossfit, Schwimmen im See usw.). Alles was direkten Kontakt mit dem Kopf würde ich länger vermeiden (Kopfbälle, HSPU usw.). Chlor vermeide ich sicherheitshalber bis 12 Wochen Post-Op.
