

---

Subject: Ab wann wieder Sport ?

Posted by [chris2401](#) on Fri, 18 Jul 2008 21:32:31 GMT

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

---

Hallo zusammen,

ich bin am Sonntag zwei Wochen Post-Op und wollt mal fragen wie das so mit Radfahren aussieht. In meinen Anweisungen steht so 2-3 Wochen kein Sport nach der Op. Wollte aber mal nach euren eigenen Erfahrungen fragen. Bei mir wären das so insgesamt 30km am Tag. Und wie sieht es mit Duschen und Haarewaschen aus. Kann ich wieder nach zweichen Wochen normel waschen ? Es steht ja auch so in den Anweisungen aber mann ist halt immernoch ein wenig vorsichtig.

Danke schonmal für eure Antworten.

---

---

Subject: Re: Ab wann wieder Sport ?

Posted by [NW5a](#) on Fri, 18 Jul 2008 22:06:23 GMT

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

---

Nach 2 Wochen darfst du wieder normal duschen. Hast du denn noch Krusten ?

Mit Sport würde ich noch warten. Gerade Rad fahren, wenss kein Holland Rad ist ! Man sitzt die ganze Zeit in Beugung und das macht Spannung, gerade Hals -> Narbe !

---

---

Subject: Re: Ab wann wieder Sport ?

Posted by [chris2401](#) on Fri, 18 Jul 2008 22:49:55 GMT

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

---

NW5a schrieb am Sam, 19 Juli 2008 00:06Nach 2 Wochen darfst du wieder normal duschen. Hast du denn noch Krusten ?

Mit Sport würde ich noch warten. Gerade Rad fahren, wenss kein Holland Rad ist ! Man sitzt die ganze Zeit in Beugung und das macht Spannung, gerade Hals -> Narbe !

Ja, ich hab noch Krusten. Also ich muss sagen, das ich überhaupt keine Spannung mehr merke. Wann meinst Du denn kann ich wieder mit Sport anfangen ?

Ist es normal, das schon einige Haare ausgefallen sind ?

---

---

Subject: Re: Ab wann wieder Sport ?

Posted by [NW5a](#) on Sat, 19 Jul 2008 09:56:09 GMT

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

---

Nach 6-8 Wochen und dann nur leicht Ausdauersport, noch kein Krafttraining.

---

Vollkommen normal, daß die Haare langsam ausfallen. Die ersten 5-7 Tagen sehen super aus, das kommt aber erst in 6-7 Monaten wieder und mit 14 Monaten hat man dann sein Ergebnis.

Gruß

---

---

Subject: Re: Ab wann wieder Sport ?

Posted by [chris2401](#) on Sat, 19 Jul 2008 11:01:38 GMT

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

---

und ich kann trotz der Krusten wieder ganz normal duschen ?

---

---

Subject: Re: Ab wann wieder Sport ?

Posted by [NW5a](#) on Sat, 19 Jul 2008 11:07:24 GMT

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

---

Nur so gehen die auch ab ! Ruf doch einfach bei Heitmann an und frag ihn. Ich war damals 10 Tage post op bei ihm und er hat nochmal die Haare gewaschen, mit einer Intensität, die 10x höher war, wie ich es bis dato selbst gemacht hatte.

Nach 14 Tagen sitzen die fest und man darf duschen.

---