
Subject: Sport nach HT

Posted by [Mister82](#) on Thu, 27 Nov 2008 16:07:15 GMT

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

Hallo,

hatte vor 8 Wochen meine HT in Hattingen. Bericht hierzu hab ich geschrieben.

Jetzt wollt ich mal wissen, wie es mit Sport aussieht. Also joggen geh ich seit etwa 3 Wochen wieder. Würde jetzt gerne auch wieder Sit-Ups machen. Kann ich jetzt ohne bedenken wieder damit anfangen, ohne das meine Narbe Schaden davon nimmt.

Liegestütze und Bankdrücken erst wieder nach drei Monaten oder?

Danke für eure Antworten.

Ein Update von meinem Status gibts in einem Monat.

Subject: Re: Sport nach HT

Posted by [tryout](#) on Thu, 27 Nov 2008 16:37:21 GMT

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

Situps und Liegestütz auch noch nicht. Zum Thema Strip-HT und Sport gibt es allerdings ganz unterschiedliche Meinungen. Ich hab mir damals selbst mit meinem Krafttraining geschadet. Von mir gibt's ein klares Nein dazu. Die Narbe erreicht nach sieben Wochen ihren schlechtesten Zustand, bildet sich dann mindestens noch weitere 17 Wochen aus. Also insgesamt mindestens ein halbes Jahr bis zu einem Jahr. Ich an Deiner Stelle wäre zumindest 3,4 Monate sehr, sehr vorsichtig.

Subject: Re: Sport nach HT

Posted by [AlviArmaniGER](#) on Fri, 28 Nov 2008 00:16:57 GMT

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

Also zur FUT-Methode , kann ich keine angaben machen , aber bei der FUE ist es so , dass man erst wieder nach 3-4 Monaten anfangen darf Sport zu machen .

Zum einem muss sich der Donor etwas erholen und es ist bei vielen vorgekommen , dass sich evtl. durch den Schweiß ausgelöst, Pickel im Donor gebildet haben .

Zum anderen sollten die "neuen" Haare nicht schon so früh belastet werden , durch zu anstrengende Bewegungen , wodurch unter anderem auch der Blutdruck in die Höhe steigt .

Von daher ab 3. besser noch 4. Monat .

Naja mit dem Schwimmen , sollte man sich doppelt soviel Zeit lassen .

Mfg

N-----

Subject: Re: Sport nach HT

Posted by [Blue-Think](#) on Fri, 28 Nov 2008 06:09:28 GMT

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

AlviArmaniGER schrieb am Fre, 28 November 2008 01:16Also zur FUT-Methode , kann ich keine angaben machen , aber bei der FUE ist es so , dass man erst wieder nach 3-4 Monaten anfangen darf Sport zu machen .

Zum einem muss sich der Donor etwas erholen und es ist bei vielen vorgekommen , dass sich evtl. durch den Schweiß ausgelöst, Pickel im Donor gebildet haben .

Zum anderen sollten die "neuen" Haare nicht schon so früh belastet werden , durch zu anstrengende Bewegungen , wodurch unter anderem auch der Blutdruck in die Höhe steigt .

Von daher ab 3. besser noch 4. Monat .

Naja mit dem Schwimmen , sollte man sich doppelt soviel Zeit lassen .

Mfg

N-----

Dann dürfte man erst nach 6 Monate schwimmen??? In meinen Post OP Anweisungen steht, dass ich in den ersten 3 Wochen nicht schwimmen gehen sollte....

Subject: Re: Sport nach HT

Posted by [tryout](#) on Fri, 28 Nov 2008 07:10:31 GMT

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

Damit meinen die Post-OP-Anweisungen aber das typische Baden in der Wellness-Therme und nicht 50 Bahnen Kraul. Gerade Kraulschwimmen beansprucht jene Muskeln, die auch Deinen Hinterkopf ansprechen und an ihm ziehen. Du weißt ja, dass da Deine Narbe ist. Ich kann immer nur zur Vorsicht mahnen.

Subject: Re: Sport nach HT

Posted by [duda](#) on Fri, 28 Nov 2008 09:10:31 GMT

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

In meinen Post-OP Anweisungen steht, dass ich Rennen, Schwimmen und Gewichteheben für 2 Wochen sein lassen soll. Kontaktsportarten können nach 4 Wochen wieder aufgenommen werden.

Ich lass das aber auch erstmal. Einfach um das Risiko von Stretching zu reduzieren. Ich frage mich allerdings, warum HT-Institute, ich denke mal, sie dürften die Stretching-Gefahr kennen, es dann nicht in die Post-OP Anweisungen schreiben?

Subject: Re: Sport nach HT

Posted by [tryout](#) on Fri, 28 Nov 2008 13:20:06 GMT

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

Es ist einfach die Frage, wie Du Sport definierst. Klar kannst Du nach acht Wochen ins Fitnessstudio gehen und ein Ausdauertraining und leichtes Gewichtstraining mit wenig Gewicht und vielen Wiederholungen machen, das sich möglichst nicht an der Rückenmuskulatur ausrichtet. Aber wenn Du ein intramuskuläres Koordinationstraining oder gar ein Maximalkrafttraining machst, dann sieht die Sache echt anders aus. Um das alles zu schildern, kannst Du die Post-OP-Anweisungen als Buch herausgeben.

Klar kannst Du schwimmen gehen. Aber ich würde eben mit exzessivem Leistungsschwimmen etwas länger warten. Klar kannst Du Fahrradfahren gehen. Aber was meinst Du, welche Muskeln die weit vorgebeugte Haltung beim sportlichen Rennradfahren mit aufgerichtetem Kopf ermöglichen? Ich denke, jeder sollte das Risiko minimieren. Die eine allein gültige Wahrheit gibt es nicht. Ich weiß wie schwer das ist. Aber ich weiß auch, wie eine gestretzte Narbe aussieht, wenn man nach 3,5 Wochen wieder mit Bodybuilding anfängt. Also glaub mir einfach und sei vorsichtig.

Wenn nicht, auch gut.

Subject: Re: Sport nach HT

Posted by [pluggy](#) on Sat, 29 Nov 2008 23:55:51 GMT

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

Sicherheitshalber vorerst keine Situps.

Ganz wichtig korrekte Ausführung: Sehr viele ziehen dabei nämlich mit den Händen den Kopf nach vorne, was eine Belastung für die Halswirbelsäule darstellt und bei HT-Strip-Patienten natürlich die Narbe stretcht. Wichtig ist, dass die Faust immer zwischen Kinn und Schlüsselbein Platz hat und dass der Kopf stets in der Verlängerung der Wirbelsäule ist.
