
Subject: wie lange kein sport nach einer HT?
Posted by [mitschiii](#) on Mon, 07 May 2007 15:31:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo,

wie lange sollte man keinen sport nach der HT machen?

mit sport meine ich schon fast hochleistungssport, spiele in einer hohen klasse fußball und da hat man oft training und wird gefordert. deswegen muß ich den termin so legen, daß ich möglichst wenig spiel/training verpasse...

wie lange muß pause sein, damit die transplantate nicht verloren gehen bzw das ergebnis nicht so gut ausfällt, wie es sein sollte?

weil umsonst möchte ich auch keine machen...

oder ist die sportpause nur wegen der narbe gedacht?

Subject: Re: wie lange kein sport nach einer HT?
Posted by [Philebos](#) on Mon, 07 May 2007 16:51:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wenn du FUE machen lässt, ist alles kein großes Problem - vielleicht ein Monat, wenn du auf Nummer Sicher gehen möchtest.
Bei Strip sieht das ganz anders aus: Mindestens ein paar Monate!

Subject: Re: wie lange kein sport nach einer HT?
Posted by [mitschiii](#) on Mon, 07 May 2007 17:48:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

was sind ein paar monate?

ist das ergebnis in gefahr, wenn man zu früh sport macht (gehen dann evtl tranplantate verloren)?

oder ist es nur wegen der narbe?

Subject: Re: wie lange kein sport nach einer HT?
Posted by [Philebos](#) on Mon, 07 May 2007 17:59:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

"nur" wegen der Narbe
ja, es ist wegen der Narbe

Subject: Re: wie lange kein sport nach einer HT?
Posted by [sl10](#) on Mon, 07 May 2007 18:15:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also ich habe 3 Wochen nach meiner FUT sogar schon an einem Militärwettkampf teilgenommen sogar mit Aramid-Helm auf der Rübe.

Hab nur darauf geachtet nichts zu machen (Gewicht heben, was zu sehr an der Kopfhaut zieht)

Subject: Re: wie lange kein sport nach einer HT?
Posted by [Philebos](#) on Mon, 07 May 2007 18:23:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ja, von Kraftsport ist auf alle Fälle abzusehen.
Für das andere solltest du Rücksprache mit deinem Arzt halten!

Subject: Re: wie lange kein sport nach einer HT?
Posted by [U.Can](#) on Mon, 07 May 2007 18:49:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo mitschiii,

Also nach einer HT egal mir welcher Methode, sind die Haarwurzel in der Regel nach 10 Tagen fest Integriert.

Daher würde ich Dir empfehlen, nach der Op mindestens 14 Tage Ruhe zu gönnen.

Fußball kannst Du in der Regel bereits nach 4 Wochen wieder Spielen, aber wichtig ist es bei der FUT Technik die schnitt Führung min.3 Monate nicht unnötig zu strapazieren.

Das heit wenn Du eine Kiste Bier hochhebst, dann unbedingt aus denn Kinnen arbeiten

Bei empfindlicher Haut solltest Du acht geben, 3-4 Wochen intensive Sonnestrahlung zu vermeiden.

Lg.
Can

Subject: Re: wie lange kein sport nach einer HT?
Posted by [Philebos](#) on Mon, 07 May 2007 19:32:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

dazu sei noch gesagt, dass jeder Arzt diesbezüglich anderes anrat. Wenn man die Top-Ärzte

als Maßstab nimmt, sind es wohl bei Strip so 3-4 Monate. Es kommt aber natürlich stark auf die Sportart an.

Nordic-Walking darfst du sicher auch schon früher machen

Subject: Re: wie lange kein sport nach einer HT?

Posted by [mitschiii](#) on Mon, 07 May 2007 20:14:35 GMT

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

ich soll keine kästen hochheben sagst du aus spaß.

das problem: mein job ist kommissionierer (zusammenstellen von bestellungen) eines lebensmittel und getränkemarktes in einem zentrallager...

aber ich kann ja keine 3-4 monate aussetzen mit der arbeit...

was kann passieren, wenn ich das überstrapaziere? daß der schmerz längere zeit, bzw gar nimmer weggeht?

Subject: Re: wie lange kein sport nach einer HT?

Posted by [Philebos](#) on Mon, 07 May 2007 20:19:08 GMT

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

das die Narbe breiter wird, das kann passieren. Im schlimmsten Fall kann sie aufreißen.

Aber: Es ist alles eine Frage der Belastung.

Du solltest die Sache halt langsamer angehen, also z.B. nicht 4 Kästen aufeinmal.

Was spricht gegen FUE? Damit wärst du das Problem los!

Subject: Re: wie lange kein sport nach einer HT?

Posted by [helpme007](#) on Tue, 08 May 2007 19:58:36 GMT

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

gilt sex auch als sport?

Subject: Re: wie lange kein sport nach einer HT?

Posted by [Philebos](#) on Tue, 08 May 2007 20:03:15 GMT

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

hehe, eine Frage die zurzeit auch die Amis umtreibt:

<http://www.hairlosshelp.com/forums/messageview.cfm?catid=5∓threadid=69118>

http://www.hairlosshelp.com/forums/messageview.cfm?catid=5∓threadid=68600&FTVAR_MSGDBTABLE=

http://www.hairlosshelp.com/forums/messageview.cfm?catid=5∓threadid=68787&FTVAR_MSGDBTABLE=
