
Subject: Sport + Sauna nach op
Posted by [die_platte](#) on Fri, 02 Oct 2009 12:25:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo meine lieben freunde,

wie sieht es mittlerweile mit sport treiben, schwitzen und in die sauna gehen aus???

bin nun 1 Monat post op!!!

Würde dies Probleme machen???

habe echt sport treiben vermisst

vg

die_platte

Subject: Re: Sport + Sauna nach op
Posted by [Ellinas](#) on Fri, 02 Oct 2009 15:20:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das kommt ganz drauf an, was du unter Sport treiben verstehst...

Also Lauftraining wär ok, bin jetzt auch 1 Monat Post OP und war vorgestern joggen.
Vom Krafttraining würde ich die Finger lassen.

Und was die Saunagänge angeht, da kenn ich mich nicht so aus, ob das irgendwie schlecht für die Haare sein könnte.

Viele Grüße

Subject: Re: Sport + Sauna nach op
Posted by [losdelrio](#) on Sat, 03 Oct 2009 07:17:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@die_platte: Joggen kannst Du bedenkenlos 3 Wochen post OP. War letzte Woche für 2000 Grafts bei Doc Koray und hab ihn selbst danach gefragt Mit der Sauna würde ich sicherheitshalber noch 3 Wochen warten.
Gruss losdelrio

Subject: Re: Sport + Sauna nach op
Posted by [Wolfsheart](#) on Sat, 03 Oct 2009 07:53:39 GMT

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

Hi. Ich bin gerade hier bei Koray und habe gefragt.
Joggen ist kein Problem. Sauna sollst du bis zur 6. Woche warten. Solarium erst nach 3 Monaten.

Zudem habe ich ihm deine Bilder nochmal gezeigt (hat sich gleich wieder an dich erinnert). Er meint, für eine wirklich gutes Ergebnis brauchst du noch mehr Grafts auf die Fläche. Aber es wird so eine ordentliche Verbesserung sein.

Subject: Re: Sport + Sauna nach op
Posted by [Reezer](#) on Sat, 03 Oct 2009 10:07:33 GMT

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

Frage mich das gerade auch mit dem Sport, Solarium usw.

Und wie lange sollte man Krafttraining und Schwitzen unterlassen?

Subject: Re: Sport + Sauna nach op
Posted by [Wolfsheart](#) on Sat, 03 Oct 2009 10:37:48 GMT

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

Bei FUE oder FUT?

Krafttraining bei FUE nach 3 Wochen. Bei FUT 3-6 Monate. Ist sehr abhängig vom Patienten und der Art des Sportes. Z.B. Übungen die den Rücken und Nacken betreffen sollten lange, min. 6 Monate vermieden werden.

Schwitzen allgemein ist nach 3 Wochen kein Problem.

Subject: Re: Sport + Sauna nach op
Posted by [die_platte](#) on Sat, 03 Oct 2009 11:54:59 GMT

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

also, das heißt kurz und schmerzlos:

joggen + schwitzen --> OK

krafttraining allgemein + schwitzen --> OK

saunagang --> Nicht OK --> erst nach 2 Monate post OP bei FUE

krafttraining unterkörper + bauch + brust + arme --> OK

krafttraining rücken + nacken + schulter --> Nicht OK

Zitat:

Übungen die den Rücken und Nacken betreffen sollten lange, min. 6 Monate vermieden werden.

Warum?

Was hat denn mein Rücken+Nacken mit der bepflanzten Stelle zu tun???

Was kann denn großartig passieren ???

Ich habe doch Rücken + Schulter so gerne trainiert

vg

Subject: Re: Sport + Sauna nach op

Posted by [Wolfsheart](#) on Sat, 03 Oct 2009 13:15:59 GMT

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

Ich habe zwischen FUE und FUT unterschieden. Wenn du bei FUT zu früh anfängst die Nackenmuskulatur zu beanspruchen, dann kann deine Narbe stretchen.

Subject: Re: Sport + Sauna nach op

Posted by [die_platte](#) on Sun, 04 Oct 2009 22:00:21 GMT

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

alles klar, das heißt morgen hardcore aufpumpen

was meint ihr?

60 min karfttraining

+

30 lauftraining

ist dies akzeptabel ???

vg

Subject: Re: Sport + Sauna nach op

Posted by [Wolfsheart](#) on Mon, 05 Oct 2009 06:44:32 GMT

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

Also wenn du dir schon nicht sicher bist, warum dann gleich so ein Hardcoretraining? Übertreib mal nicht und geh es doch langsam an. Wenn der Doc sagt das Sport ach 3 Wochen ok ist, sind das doch auch nur Richtwerte.
