

---

Subject: Fußball nach HT

Posted by [Ellinas](#) on Mon, 28 Dec 2009 10:35:26 GMT

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

---

Hallöchen!

Ich wollte heute Abend mit ein paar Freunden Fußball spielen gehen. Ist das bereits unbedenklich? Bin jetzt 4 Monate Post - OP.

Und am 20.01. fängt die Vorbereitung im Fußballverein an, kann ich dann da bereits mitmachen ohne Angst um meine Narbe haben zu müssen? Grade was Kopfbälle angeht, bin ich mir noch etwas unsicher. Am besagten 20.01. bin ich dann 5 Monate Post - OP.

---

---

Subject: Re: Fußball nach HT

Posted by [Werder.Christian](#) on Mon, 04 Jan 2010 17:27:54 GMT

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

---

Ich studiere Sport und bin da auch etwas ängstlich was die Zeit nach der OP angeht. Ich habe gehört, dass man nach 2 bis 3 Wochen nach der OP wieder Joggen kann. Krafttraining was die Nackenmuskulatur beansprucht, sollte man erst nach 6 Monaten durchführen. Ich habe aber auch schon von jemand gelesen, der kurz nach der OP komplett wieder angefangen hat, in der Muckibude zu trainieren (angeblich ohne Probleme).

---

---

Subject: Re: Fußball nach HT

Posted by [amandil](#) on Mon, 04 Jan 2010 18:20:26 GMT

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

---

Werder.Christian schrieb am Mon, 04 January 2010 18:27Ich habe aber auch schon von jemand gelesen, der kurz nach der OP komplett wieder angefangen hat, in der Muckibude zu trainieren (angeblich ohne Probleme).

Nein, eher mit Problemen Du musst zwischen FUE und Strip OP unterscheiden, bei einer Strip Narbe kann eben diese noch bis zu 12 Monate "arbeiten". Dementsprechend kann alles, was die Narbe strecht, schaden. ZB schwer heben, Kraftsport, Kopfbälle beim Fussball etc.

Joggen ist auch bei Strip nach 1 Monat ok

---

---

Subject: Re: Fußball nach HT

Posted by [helpme007](#) on Mon, 04 Jan 2010 19:12:34 GMT

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

---

ja, seh ich auch so wie amandil.

vor allem kopfbälle sind gefährlich für die narbe. und du darfst auch im ersten halben jahr nach ner ht auch nicht ohne schutz in die sonne. frag da am besten mal deinen arzt.

---

---

Subject: Re: Fußball nach HT

Posted by [Ellinas](#) on Mon, 04 Jan 2010 21:03:19 GMT

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

---

Ich hab zwischenzeitlich mal mit den Hatingern und mit Andreas Krämer drüber gesprochen, beide meinten Fußball wäre nach 5 Monaten kein Problem. Krafttraining ist natürlich weiterhin noch tabu.

---