
Subject: Krafttraining

Posted by [gigantea](#) on Tue, 16 Feb 2010 08:38:09 GMT

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

Hallo an alle Forumsteilnehmer!

Ich weiß, dass dieses Thema schon einige Male aufgegriffen wurde, hätte aber dennoch einige Fragen an unsere Kraftsportler.

Also ich bin jetzt 4 Monate postop und würde jetzt gerne wieder mit dem Krafttraining beginnen, jedoch habe ich Angst, dass sich meine eigentlich dünne Narbe stretchen könnte. Wie sind eure Erfahrungen bzw. wann habt ihr begonnen zu trainieren?

Auf welche konkreten Übungen verzichtet ihr gänzlich? Ist ein leichtes Brusttraining möglich bzw. wie steht ihr zu Bizeps und Schulterübungen bei welchen ja ebenfalls die Nacken bzw. Rückenmuskulatur indirekt beteiligt ist? Gibts Teilnehmer die aufgrund eines verfrühten Trainingsbeginns bzw. falscher Übungen eine Verschlechterung ihrer Narbe beobachten konnten?

Ich frage deswegen so umfangreich, da es zu diesem Thema eben total unterschiedliche Meinungen gibt und ich deshalb jetzt insbesondere die Sportler/Kraftsportler ansprechen möchte, die diesbezüglich auch Erfahrungswerte vorbringen können.

Vielen Dank jetzt schon für eure Beiträge.

Subject: Re: Krafttraining

Posted by [nightwalker](#) on Tue, 16 Feb 2010 09:43:12 GMT

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

gigantea schrieb am Tue, 16 February 2010 09:38

Also ich bin jetzt 4 Monate postop und würde jetzt gerne wieder mit dem Krafttraining beginnen, jedoch habe ich Angst, dass sich meine eigentlich dünne Narbe stretchen könnte. Wie sind eure Erfahrungen bzw. wann habt ihr begonnen zu trainieren?

Hallo!

Du sagst also, du hast Angst. Atehrwürdigen Studien zufolge, SCHÜTZT bekanntlich Angst. Über das alleine, müsstest du mal genauer nachdenken ...

Also ich hatte nach allen 4 Strip-HTs sogar immer große Angst. Und zwar gar nicht erst darüber, dass die "eigentlich dünne Narbe" stretchen könnte, sondern litt irgendwie unter der Phobie, dass die Narbe überhaupt irgendwie aufreißen/auseinanderbrechen könnte. Tja, und dementsprechend hatte ich mich dann auch verhalten:

Es dauerte wohl mindestens weit mehr als 1 Jahr, wo ich mich nicht mal wagte, was schwereres als 10 kg vom Boden zu heben.

Die Früchte für dieser Sorgsamkeit:

Die oberste Narbe ist 14 cm lang und 4 - 6 mm breit über die Länge.

Die mittlere Narbe ist 12 cm lang und 3 - 4 mm breit über die Länge.

Die unterste Narbe ist "nur" 10,5 lang, dafür aber 1 cm breit über die ganze Länge. Grund:

Eine 2. Entnahme (4. HT) wurde bei dieser Stelle/Narbe vorgenommen. Vermutlich im Versuch, die entstehende erste breite Narbe "verschwinden" zu lassen, welche laut Hochglanz-Prospekt nur "hauchdünn" bis "nahezu unsichtbar für's freie Auge" hätte sein sollen ...

Zu erwähnen ist dabei noch, dass jene externen Ärzte, die bei mir nach 8 - 10 Tagen die Nähte entfernt hatten, stets gemeint haben, dass die Nähte "sehr gut" gemacht wurden. Darüber hinaus habe ich auch heute mit 40 Jahren nach wie vor eine sehr gute und schnelle Wundheilung.

Das ist die Wahrheit. Mehr Wahrheit kann und darf ich dir hier nicht sagen, sonst werde ich wieder 1 Woche gebannt aus dem Forum ...

Subject: Re: Krafttraining

Posted by [bjoern](#) on Tue, 16 Feb 2010 11:06:50 GMT

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

gigantea schrieb am Tue, 16 February 2010 09:38Hallo an alle Forumsteilnehmer!

Ich weiß, dass dieses Thema schon einige Male aufgegriffen wurde, hätte aber dennoch einige Fragen an unsere Kraftsportler.

Also ich bin jetzt 4 Monate postop und würde jetzt gerne wieder mit dem Krafttraining beginnen, jedoch habe ich Angst, dass sich meine eigentlich dünne Narbe stretchen könnte. Wie sind eure Erfahrungen bzw. wann habt ihr begonnen zu trainieren?

Auf welche konkreten Übungen verzichtet ihr gänzlich? Ist ein leichtes Brusttraining möglich bzw. wie steht ihr zu Bizeps und Schulterübungen bei welchen ja ebenfalls die Nacken bzw. Rückenmuskulatur indirekt beteiligt ist? Gibts Teilnehmer die aufgrund eines verfrühten Trainingsbeginns bzw. falscher Übungen eine Verschlechterung ihrer Narbe beobachten konnten?

Ich frage deswegen so umfangreich, da es zu diesem Thema eben total unterschiedliche Meinungen gibt und ich deshalb jetzt insbesondere die Sportler/Kraftsportler ansprechen möchte, die diesbezüglich auch Erfahrungswerte vorbringen können.

Vielen Dank jetzt schon für eure Beiträge.

Hi Sportskanone,

mir brennt auch das Adrenalin in den Muskeln und halte es kaum zu Hause aus. Ich bin nun ca. 2 Monate Post OP und aus meinen Waschbrettbauch wird nun allmählich ein... Ist echt Mist, wenn man zu sehen kann, wie langsam die Muskeln schwinden.

Zu deiner Frage:

- Rückenmuskulatur: Ich werde Übungen die die Rückenmuskulatur beanspruchen erst nach 8/9 Monaten wieder aufnehmen (der allg. Rat hier im Forum sind zwischen 6 bis 12 Monaten).
- Brust und andere Muskeln, die ich Isoliert trainieren kann, werde ich frühestens nach 3 Monaten anfangen zu trainieren. Aber da sollte man vorsichtig sein, da selbst beim Bankdrücken auch der Rücken beansprucht wird. Ich rate dir auch hier, 6 Monate zu warten.
- Laufen und andere Ausdauerübungen kannst du nach einen Monat wieder anfangen.

- Mit Fußball würde ich mir schon länger Zeit lassen, wegen der Kopfbälle.

Ja, ich habe hier von Usern gelesen, die schon 4 Wochen nach der Op sich wieder im Fitnessraum vergnügt haben, von denen habe ich gelesen, dass sich zum Teil die Narbe gedehnt hat und bei anderen auch nicht. Ist einfach von Mensch zu Mensch unterschiedlich und hängt eben von den Übungen und dem Gewicht ab.

Ich kann dir aber nur abraten, zu früh die Gewichte zu stemmen.

Aber ein guter Tipp: es gibt doch so Geräte wie den AbMaxx Pro, der Isoliert durch Elektronik die Muskeln anspricht und so „trainiert“. Ich glaube zwar nicht, dass man damit Muskeln aufbauen kann, aber vielleicht hilft es dir, wenigsten die Masse zu halten.

Subject: Re: Krafttraining
Posted by [gigantea](#) on Fri, 19 Feb 2010 16:24:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,
vielen Dank für die Antworten. Dann werd ich mich mal die nächsten Monate schonen und mehr Ausdauertraining absolvieren.

Subject: Re: Krafttraining
Posted by [Blue-Think](#) on Fri, 19 Feb 2010 17:44:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

4 PostOP Moante finde ich persönlich viel zu früh...Das Thema wurde aber schon des öfteren hier besprochen... Mind. 6 Monate nothing in dieser Richtung...

LG

Subject: Aw: Re: Krafttraining
Posted by [delle1982](#) on Wed, 28 Apr 2010 12:25:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wie sieht es aus bei FUE darf man da Kraftsport machen?