

---

Subject: sport 7 tage post op?

Posted by [flusen](#) on Fri, 30 Nov 2012 14:54:10 GMT

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

---

hallo zusammen,

bin jetzt 7 tage post op (ausfuehrlicher bericht folgt zu gegebener zeit) und wollte mal nachfragen wie ihr zum thema sport nach einer ht (fue) steht.

zum teil gehen die meinungen schon deutlich auseinander was den wiedereinstieg betrifft, weshalb ich hier gern mal ein paar stimmen sammeln wuerde.

mein spender areal hat "fast" schon wieder pre-op status (zumindest gibts keine roetungen, schwellungen etc. mehr) und auch der receiver bereich wirkt nach wie vor stabil. sprich ale grafts noch da und keinerlei auffaelligkeiten nach dem schlafen bzw waschen..

bei der sportart handelt es sich um handball.

freue mich auf zahlreiche meinungen!

gruss, flusen

---

---

Subject: Aw: sport 7 tage post op?

Posted by [Knorkell](#) on Fri, 30 Nov 2012 15:05:15 GMT

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

---

Gönn dir 14 Tage Ruhe...wird auch deinen Leistungen gut tun

---

---

Subject: Aw: sport 7 tage post op?

Posted by [flusen](#) on Fri, 30 Nov 2012 15:15:43 GMT

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

---

hey korkell,

vielen dank fuer die fixe antwort!

14 tage war auch mein plan, aber irgendwie bekomme ich so langsam 'hummeln im ...'  
daher stellt sich mir halt die frage wie gefaehrlich sport fuer meine neuen freunde sein wuerde, leistungsvermoegen jetzt mal aussen vor

gruss, flusen

---

---

Subject: Aw: sport 7 tage post op?

Posted by [Knorkell](#) on Fri, 30 Nov 2012 15:47:11 GMT

---

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

---

Soweit ich weiß ist die Regel 1-2 Wochen aussetzen. Dürfte dannach nichts passieren.  
Ich bin Wettkämpfer und pausiere 1-2 mal im Jahr 2 Wochen einfach nur um die Leistung nach viel Erholung zu pushen.

---

---

Subject: Aw: sport 7 tage post op?  
Posted by [MatteStattPlatte](#) on Fri, 30 Nov 2012 16:08:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Das kommt darauf an, ob Du beim Handball irgendetwas an den Kopf (Empfängerbereich) bekommen könntest z.B. Ball, Gegenspieler etc...  
Starkes Schwitzen ist auch nicht gut. Falls Du beides mit Sicherheit verneinen kannst, spricht nichts dagegen.

---

---

Subject: Aw: sport 7 tage post op?  
Posted by [flusen](#) on Fri, 30 Nov 2012 16:10:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

okido, das hilft schon mal weiter.vielen dank fuer dein feedback!

das mit den pausen ist wirklich ne gute sache. mache seit nem guten halben jahr zusaetzlich etwas zum muskel- und masseaufbau, wobei mich konstante pausen schon des oefteren nach vorn gebracht haben.

bleibt zuhoffen, dass es sich mit haaren aehnlich verhalten wird!

---

---

Subject: Aw: sport 7 tage post op?  
Posted by [flusen](#) on Fri, 30 Nov 2012 16:20:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hi mattestattplatte,

auch dir danke ich dir!

verneinen kann ich das beides leider nicht.  
starkes schwitzen sowie sehr viel koerperkontakt sind eher der fall.  
dabei bekommt man zudem nicht selten die ein oder andere hand gen koerper, gesicht usw.

zusammenfassend koennte man also sagen. dass nach 14 tagen post op alles save sein sollte und schwitzen respektive handballspielen fluppen sollten!?

danke &gruss, flusen

---

---

Subject: Aw: sport 7 tage post op?  
Posted by [separ](#) on Sat, 01 Dec 2012 13:43:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi Flusen. Glückwunsch zur HT.  
Bei wem warst du, wenn ich fragen darf?

---

Subject: Aw: sport 7 tage post op?  
Posted by [flusen](#) on Sat, 01 Dec 2012 15:54:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hi separ,

vielen dank, bin bis dato auch sehr zufrieden und froh diese entscheidung getroffen zu haben.

fragen darfst du natuerlich, ich moechte allerdings noch etwas abwarten und meinen verlauf beobachten und mit bildern dokumentieren, bevor ich hier dann eine summary poste. werde dann auch versuchen so detailliert wie moeglich zu berichten.

bin mir auch noch nicht ganz sicher in welchem intervall ich den fortschritt uploaden werde, denke jedoch das ich ab monat 3 starten werde um dann quasi retrospektive den verlauf aufzufuehren.

ein bisschen muesst ihr euch also noch gedulden... bitte nicht uebel nehmen!

gruss, flusen

---