

---

Subject: Fußball 3 Wochen nach HT (FUE)  
Posted by [Shunin87](#) on Tue, 12 Feb 2013 13:46:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wie schauts aus mit Fußball spielen 3 Wochen nach der HT (FUE) ?  
kein Problem? oder eher doch?

Kopfbälle werden natürlich tunlichst vermieden

---

---

Subject: Aw: Fußball 3 Wochen nach HT (FUE)  
Posted by [ichunddiwelt](#) on Tue, 12 Feb 2013 13:49:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Warte noch eine woche dann ists kein problem!!

---

---

Subject: Aw: Fußball 3 Wochen nach HT (FUE)  
Posted by [Shunin87](#) on Tue, 12 Feb 2013 14:00:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

werd ich machen.

Danke für die schnelle Antwort.

LG

---

---

Subject: Aw: Fußball 3 Wochen nach HT (FUE)  
Posted by [ottmic](#) on Tue, 12 Feb 2013 17:07:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wie sieht es mit joggen aus?

---

---

Subject: Aw: Fußball 3 Wochen nach HT (FUE)  
Posted by [MatteStattPlatte](#) on Tue, 12 Feb 2013 17:56:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Pass auf mit Kopfbällen  
Joggen sollte gehen, wenn Du dabei nicht zu stark am Kopf schwitzt.

---

---

Subject: Aw: Fußball 3 Wochen nach HT (FUE)  
Posted by [ottmic](#) on Tue, 12 Feb 2013 18:58:21 GMT

---

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

---

Ich habe verschiedene Sachen gelesen, wie lange man bei FUE oder FUT mit dem Sport warten sollte.

FUE: 3 Wochen

FUT: nach 3-4 Wochen leichter Sport wie joggen, walken etc. Kraftsport oder ähnliches für mehrere Monate nicht mehr

Was meint ihr? Was haben die Ärzte zu Euch gesagt?

---

---

Subject: Aw: Fußball 3 Wochen nach HT (FUE)  
Posted by [Shunin87](#) on Tue, 12 Feb 2013 20:36:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

zu mir 2 Wochen. War aber nicht beim Fußball! sicher ist sicher

---

---

Subject: Aw: Fußball 3 Wochen nach HT (FUE)  
Posted by [Mordoc](#) on Fri, 22 Feb 2013 22:14:18 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ich war damals 2 wochen post-op joggen und genau nach 3 wochen gings mit fussball los, bei mir sind 95% angewachsen.

laut dr. özgür sind die grafts nach 2 wochen bombensicher und schwitzen ist den grafts sch...-egal. die ganzen regelungen richtung sauna, schwimbad 3 wochen, 4 wochen etc. sind eigentlich fast nur für die wundheilung und nicht für die anwuchsrate wichtig. genauso stirbt nach 2 wochen kein graft mehr durch sonnenschein, es stört nur die wundheilung. die ersten 2 wochen darf nix drankommen, danach isses fast egal. wieviel letztendlich anwächst hängt eher hauptsächlich vom können des arztes bzw. davon was die grafts während der op abbekommen haben ab. weiterer wichtiger faktor ist die durchblutung der kopfhaut, die grafts müssen schnellstens mit blut versorgt werden, das ist am wichtigsten, der rest eher nebensächlich.

---

---

Subject: Aw: Fußball 3 Wochen nach HT (FUE)  
Posted by [flusen](#) on Fri, 22 Feb 2013 22:26:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

habe 2 wochen postop wieder handball gespielt und da gibts fuer gewoehnlich ordentlich auf die muetze. geschwitzt wird auch nicht wenig, aber man muss es natuerlich nich drauf anlegen. probleme hatte ich bisher nicht.

dir weiterhin alles gute!

---

---

Subject: Aw: Fußball 3 Wochen nach HT (FUE)  
Posted by [fixt](#) on Thu, 21 Mar 2013 18:52:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Brauch mal kurz die Meinung von HT-Erfahrenen.

Hatte Montag+Dienstag 1000 grafted FUE bei Keser----alles prima gelaufen.

Nun spiele ich Basketball und habe auf den Spielplan geschaut und dort erscheint am 12. April ein entscheidendes Aufstiegsspiel welches ich eigentlich nur sehr sehr ungern verpassen würde. 12. April macht 24 Post-OP Tage. Laut Keser kann ich nach 21 Tagen (=3 Wochen) wieder sportlich völlig aktiv werden---nur werden mir die 2 Tage Vorbereitung nicht wirklich ausreichen um in einem guten physischen/konditionellen Zustand anzutreten--dazu bräuchte ich etwa 7 Tage (2-3 mal Joggen und etwas dribbeln/Wurftraining---alles NON Kontakt)....Ich frag mich jetzt natürlich ob ich am 4./5. also etwa 16-17 Tage Post op wieder anfangen sollte oder wirklich die 3 Wochen pausieren sollte und das Spiel absagen sollte?

Worauf beziehen sich die 3 Wochen empfohlene Pause? Ist das auf alle Sportarten bezogen? Ich muss sagen dass ich schon recht viel schwitze beim Sport (vor allem am Kopf) also wenn nach 16 Tage Post op das Schwitzen noch ein Problem darstellt sollte ich wohl lieber pausieren....wenn nach 16 Tagen die Grafts wirklich sicher sind würd ich reinhauen.....ist halt so ein "Einmal im Jahr" mäßiges Spiel....

Wie sieht es mit Krafttraining aus? Beim Krafttraining schwitze ich praktisch Null.....ist es wegen Anstrengung etc. zu vermeiden? Theoretisch sollte doch leichtes Krafttraining und etwas Joggen durch verbesserte Durchblutung etc. der Heilung nicht abträglich sein, oder? Kenn mich mit der Thematik nicht wirklich aus aber soweit ich das beurteilen kann liegt die empfohlene Sportpause nach FUE, abhängig vom Arzt, bei 2-4 Wochen.....

---

Subject: Aw: Fußball 3 Wochen nach HT (FUE)  
Posted by [MatteStattPlatte](#) on Fri, 22 Mar 2013 13:45:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

fixt schrieb am Thu, 21 March 2013 19:52 Theoretisch sollte doch leichtes Krafttraining und etwas Joggen durch verbesserte Durchblutung etc. der Heilung nicht abträglich sein, oder? Sehe ich auch so. Wobei Du natürlich grundsätzlich deinen ärztlichen Anweisungen Folge leisten solltest. Immerhin möchtest Du ja auch eine gute Anwuchsrate haben, oder? Ich denke dafür kann dann auch mal ein Training bzw. Spiel ausfallen.

---

Subject: Aw: Fußball 3 Wochen nach HT (FUE)  
Posted by [fixt](#) on Fri, 22 Mar 2013 20:07:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Da hast Du natürlich recht ...ich hab mich halt nur gewundert weil manche Ärzte schon 1 Woche nach FUE grünes Licht geben...

---

Subject: Aw: Fußball 3 Wochen nach HT (FUE)  
Posted by [amandil](#) on Sat, 23 Mar 2013 01:23:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

also als ich ca 3 wochen post op joggen war hats schon beim schwitzen auf dem kopf etwas gebrannt gejuckt weiss nicht op das so gut ist täglich dann und beim spiel kannste auch immer nen ball auf die birne bekommen oder nen ellebogen weiss nicht ob ich das riskieren würde.

---

Subject: Aw: Fußball 3 Wochen nach HT (FUE)  
Posted by [fixt](#) on Sat, 23 Mar 2013 10:42:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Meinst du jetzt 3 Wochen nach FUE oder Strip?

---

Subject: Aw: Fußball 3 Wochen nach HT (FUE)  
Posted by [amandil](#) on Sat, 23 Mar 2013 13:01:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

egal, der empfangsbereich ist ja bei beiden gleich. Bei der narbe muss man natürlich wegen stretching aufpassen aber ich meinte schon den oberkopf und die implantate

---

Subject: Aw: Fußball 3 Wochen nach HT (FUE)  
Posted by [fixt](#) on Sun, 24 Mar 2013 12:03:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also denkst Du dass nach 3 Wochen noch eine nicht unerhebliche Graftschädigung bei Traumaeinwirkung tatsächlich möglich ist?Ich werd mich mal diesbezüglich etwas schlau machen aber im Moment tendier ich dazu 15 Tage kein Sport, dann 7 Tage non Kontakt und dann am Spiel teilnehmen.....im Internet findet man , vor allem im englischsprachigen Raum Empfehlungen von 1-2 Wochen aussetzen und dann alles erlaubt bei FUE.

---

Subject: Aw: Fußball 3 Wochen nach HT (FUE)  
Posted by [amandil](#) on Sun, 24 Mar 2013 12:18:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ja, zumindest hätte ich Bedenken. Du wirst sehen, dass auch nach 3 Wochen der Empfangsbereich sich noch sehr "verletzt" anfühlt und auch druckempfindlich ist. Ich kann mich erinnern, mich nach 3 Wochen am Kopf gestossen zu haben und das tat sauweh noch. Sind immerhin ein paar tausend Wunden, die verheilen müssen auf kleinstem Raum. Ich würde abwarten, wie dein Empfinden nach der HT ist und dann entscheiden

---

Subject: Aw: Fußball 3 Wochen nach HT (FUE)  
Posted by [tetsuo](#) on Sun, 24 Mar 2013 12:28:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo!

Wenn man sich nach der Schnittmenge aller Meinungen richtet, dann kann man nach 4 Wochen wieder jedem Sport nachgehen (FUE, nicht FUT).

Von der Logik her, würde ich persönlich nur Fußball spielen, wenn ich ausschließen kann, keinen Ball (Hände, Ellenbogengegen usw.) gegen den Kopf zu bekommen.

Kann man bei Fußball aber leider nicht.

Deswegen würde ich damit 2 bis 3 Monate warten.

---

---

Subject: Aw: Fußball 3 Wochen nach HT (FUE)  
Posted by [fixt](#) on Mon, 25 Mar 2013 08:02:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Bezüglich des "Wund" anfühlers hast du vermutlich recht.....naja mal schauen...ich werd nach 15 Tagen mal mit Fitness und joggen anfangen und dann schauen wie sich alles anfühlt.....

---