
Subject: Sport nach FUT

Posted by [Cavaliere007](#) on Fri, 06 Mar 2015 16:41:25 GMT

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

Hallo liebe Gemeinde,

also, ich bin gerade 14 Tage post FUT bei einem hier als gut bekannten Anbieter.

Die ersten Tage Post-Op die üblichen Schmerzen, nach eine Woche gings jedoch merkbar aufwärts. Zuerst Zweifel, ob ein solcher Eingriff in den Körper durch die entstehende Haarpracht wirklich gerechtfertigt ist, mit schwindenden Schmerzen überwiegt jedoch mehr und mehr das Gefühl, das Richtige getan zu haben. Darum solls in meinem Post aber nicht gehen.

Mir gehts darum, in den kommenden Monaten körperlich nicht zu verfallen, das Problem haben hier wohl viele, denn, wer eine HT machen lässt, ist eitel, und wer eitel ist, macht oft auch Sport. Bei mir kommt hinzu, dass ich Rückenschmerzen bekomme, wenn ich mich nicht ausreichend bewege/trainiere.

Der Hinweis, den man auf den Homepages von den Ärzten bekommt, ein Monat kein Ausdauersport, 3-6 Monate kein Kraftsport, ist mir zu allgemein und eindimensional, zudem scheint mir, dass viele Haarchirurgen sich in der Sportmedizin/Trainingslehre nicht wirklich auskennen und daher sicherheitshalber pauschal sagen: kein Kraftsport.

Ein Tip: Was ich schon ab dem 5. Tag Post Op getan habe, ist (leichtes) Nordic Walking, noch dazu in der Kälte, das kühlt die Wunden... Belastet den Bewegungsapparat und die Narbe wie der (erlaubte) Spaziergang und hat mir die Zeit nach der Op erträglicher gemacht.

Aber, was danach?

- Überall liest man, nach 3-4 Wochen ist Schwimmen möglich. Ja ja, Brustschwimmen, aber gilt das auch für Kraulen? Man bewegt zwar den Kopf hin und her, aber entsteht wirklich Zug auf die Narbe? ... gibts da von Eurer Seite Erfahrungen? Wenn das ginge, würde es das Krafttraining schon ein paar Wochen oder sogar 2 Monate als "Erhaltungstraining" substituieren können....

- Kraftübungen, die nur auf den unteren Rücken gehen, müssten erlaubt sein...?

- gibt es Erfahrungen mit Pilates/Yoga?

- Klettern?

- es heisst, ein Monat keine Sauna... ich bin vorsichtig und verlängere auf zwei. Aber: Dampfbad müsste erlaubt sein, weil keine große Hitze und Feuchtigkeit ja gut ist?

Würde mich über Meinungen/Erfahrungen freuen...

Subject: Aw: Sport nach FUT
Posted by [night](#) on Fri, 06 Mar 2015 18:53:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Falls du bei Hattingen warst bin ich mir sicher, dass die Muresanus dir bereits alles wichtige über dieses Thema gesagt haben und dir ein Broschüre mit post OP Anweisungen gegeben haben. Halt dich am besten an die Anweisungen deines Arztes, ansonsten falls noch Fragen offen sind mit dem jeweiligen Arzt klären.

Subject: Aw: Sport nach FUT
Posted by [AbsoluterBeginner](#) on Fri, 06 Mar 2015 19:12:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi,

what he said.. Ansonsten; du scheinst ja intelligent zu sein und ein gutes Körpergefühl zu besitzen, du merkst ja selbst, welche Bewegung die Narbe stretchen würde. Kraulen würde ich lieber lassen die ersten 4 Monate, und ansonsten auch bewegungsspezifisch entscheiden. Oder einfach mal einen Sportmediziner und/oder Hautarzt fragen.. Erfahrungen habe ich selbst leider/zum Glück keine mit Narbe.. Alles gute dir, happy growing, LG

Subject: Aw: Sport nach FUT
Posted by [Cavaliere007](#) on Mon, 09 Mar 2015 16:48:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

keine sportler hier?

also, nordic walken ging gut, ich werde jetzt (fast 3 wochen post-op) versuchen zu laufen und rückenübungen zu machen, die keinen zug auf die kopfhaut ausüben... mal sehen! ich denke, man spürt eh, was guttut und was nicht...

Subject: Aw: Sport nach FUT
Posted by [Alex2013](#) on Mon, 09 Mar 2015 17:15:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

such einfach im Forum, allgemein steht hier viel geschrieben (an Erfahrungen). dies ist über die Suchfunktion auch relativ komfortabel.

zb.:

http://www.alopezie.de/foren/transplant/index.php/m/99310/#msg_99310

bei FUT ist aber hinzuzufügen: unterschätz das mit der Narbe nicht, das sieht nachher sonst ziemlich unschön aus.
die weiteren Post-OP-Angaben hinsichtlich Sport beziehen sich nicht auf die Narbe, sondern das Anwachsen der Grafts.
Sei nicht zu leichtfertig, du hast die Strapazen ja nicht umsonst auf dich genommen.

Subject: Aw: Sport nach FUT
Posted by [Azad112](#) on Mon, 09 Mar 2015 17:16:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

beim Sport geht es gelegentlich um den Schweiß , der bei den Bewegungen produziert wird / -> kann zu Hautirritationen auf der Kopfhaut führen / ich würde erst anfangen , wenn die Rötungen zum großen Teil verschwunden sind.

Subject: Aw: Sport nach FUT
Posted by [Cavaliere007](#) on Wed, 25 Mar 2015 17:04:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

also, woche 5:

ausdauersportarten sind problemlos möglich, leichtes krafttraining auch: bankdrücken, klimmzüge, liegestütz mach ich nicht, aber leichtes und mittleres gewicht auf bestimmten geräten übt sogut wie keinen zug auf die narbe aus - und wenn, spüre ichs sofort.

als erhaltungstraining reicht das wohl aus...
