
Subject: Sport

Posted by [invictus](#) on Wed, 02 Jan 2008 16:18:54 GMT

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

Wie habt ihr das mit dem Sport nach der HT gehandhabt???
bezüglich der narbe und durch eventuellen sport eine vergrößerung dieser!!!!!!!

Subject: Re: Sport

Posted by [ispera](#) on Wed, 02 Jan 2008 17:10:21 GMT

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

hi, kommt wohl drauf an, was für Sport.
Ich bin in der 7. Woche post OP und habe mir
vorgenommen, 3 Monate nach meiner HT, also Anfangs Februar
wieder mit Hanteltraining anzufangen.
Mein Arzt meinte von Anfang an 2-3 Monate Pause.
Aber wann der beste Zeitpunkt ist, wieder mit Sport
zu beginnen, weiss ich nicht, meine Narbe ist auch noch
nicht ganz verheilt, ist noch rosa und an einzelnen Stellen
noch wulstig, mal sehen, wie's in 1 Monat aussieht.

Subject: Re: Sport

Posted by [dakiha](#) on Wed, 02 Jan 2008 19:49:02 GMT

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

Also ich habe, um das Ergebnis gleich vorwegzunehmen, nach exakt vier Wochen wieder zu den
Hanteln gegriffen. In der "Betriebsanleitung" von Dr Rahal stand, daß ich vier Wochen keinen
Sport betreiben soll. Danach habe ich mich gerichtet - nicht mehr, aber auch nicht weniger! Jetzt
bin ich knappe sieben Wochen Post-Op. Meine Narbe hat sich meines Erachtens nicht
verändert. Sollte dies doch noch geschehen, gilt das Motto: Lieber eine breite Narbe als eine
breite Plautze

Subject: Re: Sport

Posted by [gmxde](#) on Thu, 03 Jan 2008 07:33:44 GMT

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

Sport ist halt ein so ein weitgefasser Begriff. Sport mit Körpereinsatz (wie Fussball Handball
Basketball) solltest Du mind 6-8 Wochen meiden. Fitness: Hier kann man sicher mit leichtem
Lauftraining nach 10 Tagen anfangen. Krafttraining würde ich ebenso moderat frühestens
nach 6 Wochen anfangen. An deiner Stelle würde ich den behandelnden Arzt über deine
Sportart informieren und ihn dann fragen, ab wann was wieder möglich ist.

Subject: Re: Sport

Posted by [Prohairclinic](#) on Thu, 03 Jan 2008 18:04:16 GMT

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

Wir bevorzugen :

Contact sport (fussbal, basketball, ...)

2 woche gar nicht

3 woche leicht trainieren

4 woche alles gans normal

Nicht contact sport (joggen ...)

1 woche nichts

2 woche leicht trainieren

3 woche alles gans normal

Viele FUE ex patienten gehen sogar ab 3 tag wieder joggen oder radfahren.

Als extrem haben wir 1 patienten gehabt der tiefseetauchen macht. Er ist bereits in der 3 te woche nach der behandlung auf 40 m tiefe gegangen (gegen unser wunch). Alles ist alles gans normal angewachsen und er ist sehr zufrieden mit dass ergebnis.

Subject: Re: Sport

Posted by [invictus](#) on Mon, 07 Jan 2008 13:45:08 GMT

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

bei mir ist es jetzt drei wochen her, hab die klammern(strip)vorige woche heraus bekommen, werd jetzt dann almählich mit dem lauftraining anfangen und so in einem monat oder so mit den hanteln, mal schauen. die empfelungen vom arzt sind ja 3 monate kein hantel training oder?

wie habt ihr das mit liegestück sit ups gehandhabt????

Subject: Re: Sport

Posted by [dakiha](#) on Mon, 07 Jan 2008 21:09:49 GMT

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

Also in den schriftlichen Instruktionen von Rahal war lediglich von einem Monat Pause die Rede.

Bedenke, bei Liegestütz und Crunshes hebst du zwar kein zusätzliches Fremdgewicht, aber dafür dein eigenes hoch!

Subject: Re: Sport
Posted by [NW5a](#) on Mon, 07 Jan 2008 22:08:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Und pumpst jede Menge Blut in die Birne
