

Aktiv mit künstlichen Gelenken

Sogar Bergsport ist möglich



Wandern, Bergsteigen, Skifahren, Klettern – diese beliebten Freizeitaktivitäten belasten die Gelenke. Gerade Patienten mit künstlichen Knie- und Hüftgelenken sind verunsichert, ob sie ihrem Lieblingssport nachgehen können. Aus Sicht des Orthopäden und Alpinmediziners ist Bergsport mit Endoprothesen möglich, wenn er in Maßen ausgeführt wird und der Patient geübter Bergsportler ist.

Bergsportler und Arthrose

Bergauf, bergab – das belastet die Gelenke. Kein Wunder, dass gerade aktive Bergsportler unter Arthrose leiden. Wenn nichtoperative Therapien wie Gelenkinjektionen, Bandagen, Salbenpackungen, Akupunktur oder eine Gelenkaufbaukur nicht mehr greifen, bleibt nur die Implantation eines künstlichen Gelenks. Generell gilt: Bewegung tut auch Endoprothesenträgern gut und fördert Muskelaufbau und Koordination im betroffenen Gelenk.

Beratung beim Spezialisten!

Lassen Sie sich von einem Orthopäden beraten, der besondere Schwerpunkte in den Bereichen Sportmedizin und Alpinmedizin hat. Er berät Sie, welche Sportart geeignet ist und ob die körperlichen Voraussetzungen gegeben sind.

Das sollten Sie bei Bergsport mit TEPs beachten:

- Reizlose und stabile Narbenverhältnisse
- Gute allgemeine Fitness
- Regelmäßiges Krafttraining
- Sport wurde vor OP regelmäßig ausgeübt
- Gut aufwärmen
- Gelenk eventuell mit einer Bandage schützen

Haben Sie noch Fragen? Wir beraten Sie gerne!

Am Stein 7 · 85049 Ingolstadt
Tel. 0841.330 66 · info@drgruener.de



Dr. med.
Michael R. Grüner
Facharzt für Orthopädie & Unfallchirurgie

