

## Sport treiben mit neuem Kniegelenk?



Low-Impact-Sportarten wie Velofahren können alle Patienten ausüben. ISTOCK

**Wann kann ich (68) mein neues Knie voll belasten? Gibt es Sportarten, die bedenkenlos sind und solche, die man mit einem künstlichen Knie eher meiden sollte?**

Herr D. A. aus B.

Nach erfolgter Implantation der Knieprothese beginnt der Rehabilitationsprozess. Dieser ist entscheidend für den Erfolg der Operation. Die Wiedererlangung der Beweglichkeit, Muskelkraft und Koordinationsfähigkeit des operierten Kniegelenkes steht im Vordergrund. Im Minimum dauert der Rehabilitationsprozess drei Monate. Die Wiederaufnahme von sportlichen Aktivitäten ausserhalb des Rehabilitationsprogramms setzt eine gute Kniefunktion mit den oben erwähnten Kernfunktionen voraus. Grundsätzlich werden dem Patienten bei guter Kniefunktion hinsichtlich sportlicher Aktivität keine Einschränkungen auferlegt.

Jedoch unterscheiden sich die Sportarten hinsichtlich Verletzungsrisiko und Belastung der Knieprothese erheblich. Die Entscheidung, welche Sportart ausgeübt werden darf, sollte immer im Kontext eines möglichst langen Überlebens der Prothese, möglichst kleinem Verletzungsrisikos und des Anspruchs und

den körperlichen Voraussetzungen des Patienten gesehen werden. Es werden drei Kategorien von Sportarten unterschieden: Low Impact (Spazieren, Schwimmen, Tanzen, Nordic Walking, Velofahren), Intermediate Impact (Wandern, Skifahren, Gartenarbeit, Tennis) und High Impact (Fussball, Joggen, Handball, Volleyball). Die erste Kategorie kann ohne Bedenken von allen Patienten ausgeübt werden. Die zweite Kategorie setzt eine gut auftrainierte Kniegelenkmuskulatur und entsprechende körperliche Verfassung voraus, kann aber unter diesen Voraussetzungen ohne Nachteile für die Überlebenszeit der Knieprothese ausgeübt werden. Obwohl es für die dritte Kategorie keine klaren Studiendaten gibt, muss davon ausgegangen werden, dass diese Sportarten die Knieprothese erheblich belasten und allenfalls zu einer frühzeitigen Lockerung der Prothese führen können. Daher sind diese Sportarten nicht zu empfehlen. Die Wiederaufnahme der sportlichen Aktivität ist für jeden Patienten sehr individuell. Deshalb ist die individuelle Beratung durch einen erfahrenen orthopädischen Chirurgen vor der Operation und im Aufbauprozess nach der Operation zentral. Obwohl die Knieprothese eine sehr erfolgreiche Therapieoption der Kniearthrose darstellt, kann sie dem Patienten nicht die uneingeschränkte Funktion insbesondere für starke körperliche Belastungen wie Sport garantieren.

### Gesundheit Ratgeber

**Sie fragen – Fachleute antworten;  
richten Sie Ihre Fragen an:**

Ratgeber Gesundheit  
Neumattstr. 1; 5001 Aarau  
Fax 058 200 53 54  
[www.gesundheitaargau.ch](http://www.gesundheitaargau.ch)

Kantonsspital Aarau



Kantonsspital Baden



**anker**  
Verein für psychisch Kranke Aargau

**PDAG**  
Psychiatrische Dienste  
Aargau AG

**Patientenstelle**  
AG/SG

Ratgeber Gesundheit ist ein von der Redaktion unabhängiges PR-Gefäss. Für den Inhalt sind die mit ihren Logos präsenten Gesundheitsdienstleister verantwortlich.