

Gelenkersatz

Ski mit neuem Knie: Geht Wintersport mit Kunstgelenk?

24. Januar 2025, 0:05 Uhr | Lesezeit: 2 Min.

Beim Skifahren müssen die Gelenke ganz schön viel mitmachen. Ein Experte verrät, was mit Hüft- oder Knieprothese in Sachen Wintersport geht - und was nicht.

Direkt aus dem dpa-Newskanal: Dieser Text wurde automatisch von der Deutschen Presse-Agentur (dpa) übernommen und von der SZ-Redaktion nicht bearbeitet.

Greifswald (dpa/tmn) - Wer eine künstliche Hüfte oder ein künstliches Knie bekommt, hat meist einen langen Leidensweg hinter sich. Was viele in dieser Zeit antreibt, ist die Vorfreude darauf, was eines Tages wieder schmerzfrei möglich sein wird. Hoffentlich auch der geliebte Skiurlaub. Oder?

Ohne Geduld geht es nicht

Ob die Rückkehr auf die Skipiste mit Kunstgelenk überhaupt ratsam ist und ab wann genau - darauf gibt es keine allgemeine Antwort. Es ist eine Risiko-Nutzen-Abwägung, sagt Prof. Georgi Wassilew, Generalsekretär der Deutschen Gesellschaft für Endoprothetik.

Dabei kommt es darauf an, welches Gelenk betroffen ist, ob es teilweise oder vollständig ersetzt wurde - und wie erfahren man auf Skiern ist. Wer noch nie in seinem Leben auf den Brettern gestanden hat, der sollte nach Expertenmeinung mit künstlichem Gelenk nicht neu einsteigen.

Was aber immer gefragt ist, ist Geduld:

- **Kniegelenk:** „Beim Vollgelenkersatz brauchen die meisten Patienten bis zu einem Jahr, bis sie wieder voll hergestellt sind und das Kniegelenk

angenommen haben“, sagt Georgi Wassilew. Wurde das Kniegelenk nur zum Teil ersetzt, heilt es meist schneller. Die Kreuzbänder etwa werden bei diesem Eingriff nämlich nicht angetastet.

- Hüftgelenk: Hier muss der Knochen erst einmal in die Prothese einwachsen, das dauert rund drei Monate.

„Grundsätzlich ist es bei allen Prothesen möglich, nach drei Monaten wieder leichte, sportliche Belastungen durchzuführen“, sagt Georgi Wassilew. Dazu zählen Fahrradfahren oder Wandern - und auch Skilanglauf. „Das ist quasi wie Nordic Walking - etwas, das man definitiv machen kann und das empfehlenswert ist.“ Schließlich stärkt regelmäßige, moderate Bewegung das Herz-Kreislauf-System und kann damit vielen Erkrankungen vorbeugen.

Skifahren: Vielfaches des Körpergewichts auf den Gelenken

Anders sieht es aus, wenn es darum geht, auf Skiern die Piste herunterzufahren. Bis das wieder möglich ist, muss man unter Umständen deutlich länger warten, denn die Belastung für die Gelenke ist dabei deutlich stärker.

Ein Beispiel: „Wir wissen, dass beim leichten [Skifahren](#), also beim leichten Hin- und Hergleiten, ungefähr das Dreifache des Körpergewichts auf das Kniegelenk wirkt“, sagt Wassilew. „Jetzt stellen Sie sich vor, Sie fahren über einen Hubbel, was das für Kräfte mit sich bringt. Da sind wir schnell schätzungsweise beim Neunfachen des Körpergewichts.“

Das kann Gefahren für die Prothese bergen, wenn man zu schnell wieder einsteigt. So kann sich der Bereich zwischen Knochen und Implantat lockern - mit Folgen. „Dann muss man das Prothesenteil wechseln“, sagt Wassilew, der an der Universitätsmedizin Greifswald tätig ist. Oder das Polyethylen der Prothese verschleißt aufgrund der hohen Belastung und bricht. Ganz zu schweigen von den Folgen, die schwere Stürze haben können.

Eine starke Muskulatur schützt

Ein guter Anfang für den sicheren Wiedereinstieg: mit dem zuständigen Arzt oder der zuständigen Ärztin besprechen, wie man am besten vorgeht. Sinnvoll ist auch die Einschätzung eines Sportmediziners oder einer Sportmedizinerin. „Es bringt nichts, sich auf die Skier zu stellen, sobald Sie wieder normal laufen können“, sagt Wassilew. Die Rückkehr auf die Piste will gut vorbereitet sein.

Denn die Muskulatur im operierten Bein muss ausreichend trainiert werden. „Es sollten zumindest die gleichen Kraftverhältnisse, wie sie auch im gesunden Bein sind, wiederhergestellt sein“, sagt Wassilew. Dieses Muskelkorsett hilft dabei, Stöße abzufangen und schützt die Gelenke.

Wer wieder auf der Piste unterwegs ist, sollte also die Intensität etwas herunterschrauben - also weniger schwierige Pisten wählen. Und die Signale des Körpers unbedingt ernst nehmen: „Schmerzen - etwa ein nach innen einschließender Schmerz - und Schwellungen des jeweiligen Gelenks sind absolute Warnzeichen. Dann sollte man sofort stoppen“, sagt Georgi Wassilew.

© dpa-infocom, dpa:250123-930-353642/1

Bestens informiert mit SZ Plus – 4 Wochen für 0,99 € zur Probe lesen. Jetzt bestellen unter: www.sz.de/szplus-testen

URL: www.sz.de/dpa.urn-newsml-dpa-com-20090101-250123-930-353642

Copyright: Süddeutsche Zeitung Digitale Medien GmbH / Süddeutsche Zeitung GmbH

Quelle: Direkt aus dem dpa-Newskanal