
Subject: Ab wann kann man mit Sport beginnen nach der HT ???

Posted by [jamjam](#) on Sun, 03 May 2009 09:10:02 GMT

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

Ab wann kann man mit Sport beginnen nach einer HT ???

Subject: Re: Ab wann kann man mit Sport beginnen nach der HT ???

Posted by [duda](#) on Sun, 03 May 2009 09:21:06 GMT

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

kommt drauf an, ob FUE oder FUT, und was für Art Sport du meinst

Subject: Re: Ab wann kann man mit Sport beginnen nach der HT ???

Posted by [jamjam](#) on Sun, 03 May 2009 09:23:01 GMT

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

Bei FUE :

Kraft Training und joggen ?

Subject: Re: Ab wann kann man mit Sport beginnen nach der HT ???

Posted by [tryout](#) on Sun, 03 May 2009 09:51:06 GMT

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

Nach einem Monat.

Subject: Re: Ab wann kann man mit Sport beginnen nach der HT ???

Posted by [rigo1981](#) on Wed, 06 May 2009 00:06:00 GMT

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

und bei einer Fut?

Subject: Re: Ab wann kann man mit Sport beginnen nach der HT ???

Posted by [Racer](#) on Wed, 06 May 2009 07:36:08 GMT

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

Da solltest Du 6 Monate auf alles verzichten, was Rücken und Nackenmuskulatur beansprucht.
Vorallem kein Krafttraining.

Ich habe 6 Monate lang nicht mal die Getränkekisten gehoben

Gruss Racer

Subject: Re: Ab wann kann man mit Sport beginnen nach der HT ???

Posted by [Syntax](#) on Wed, 06 May 2009 09:09:27 GMT

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

6 Monate kein Krafttraining? Das würde ich nicht aushalten!

Ich fange damit nach 4 Wochen wieder an, denke mal das der Heilungsprozess dann beendet ist.

LG

Syntax

Subject: Re: Ab wann kann man mit Sport beginnen nach der HT ???

Posted by [christian77](#) on Wed, 13 May 2009 17:51:33 GMT

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

Racer schrieb am Mit, 06 Mai 2009 09:36Da solltest Du 6 Monate auf alles verzichten, was Rücken und Nackenmuskulatur beansprucht. Vorallem kein Krafttraining.

Gruss Racer

wieso das?

worauf begründest du diese aussage?

rücken... also sechs monate kein klettern?

somit: haare auf'm kopp dafür ne fette wampe?

schlechter deal...

Subject: Re: Ab wann kann man mit Sport beginnen nach der HT ???

Posted by [Blue-Think](#) on Wed, 13 May 2009 18:35:47 GMT

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

Hier die "kleine Strip-Narben-Schule" von tryout...

http://alopezie.de/foren/transplant/index.php/m/27589/?srch= Spannung#page_top

Subject: Re: Ab wann kann man mit Sport beginnen nach der HT ???

Posted by [peng](#) on Wed, 13 May 2009 21:55:26 GMT

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

Syntax, da bist du auf dem Holzweg aber ganz gewaltig. Ich nähere mich Monat 3 und habe gestern versucht, im sehr leichten Kraftausdauerbereich zu trainieren (25 Wiederholungen). Habs nach kurzer Zeit abgebrochen, weil die Narbe etwas gestochen hat. Habe die Narbe dann noch nen halben Tag lang mit kleinen Stichen gespürt. Sorry, da ist nach 4 Wochen überhaupt nichts verheilt, nichtmals ansatzweise.

Christian, es gibt auch andere Sportarten, die du ausüben kannst, um ne Wampe zu verhindern, da muss es nicht unbedingt klettern sein, oder

Subject: Re: Ab wann kann man mit Sport beginnen nach der HT ???

Posted by [Syntax](#) on Wed, 13 May 2009 23:34:03 GMT

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

Ich hatte eine FUE, dementsprechend kann keine Narbe zwicken

LG

Syntax

Subject: Re: Ab wann kann man mit Sport beginnen nach der HT ???

Posted by [peng](#) on Thu, 14 May 2009 06:48:53 GMT

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

K das ist was anderes

Du hattest deinen Post ja auf die 6 Monate nach Strip bezogen, deswegen.

Subject: Re: Ab wann kann man mit Sport beginnen nach der HT ???

Posted by [tryout](#) on Thu, 14 May 2009 18:30:27 GMT

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

Ich denke mal, da liegst Du voll daneben. Jedenfalls, was FUT angeht. Ich hatte nach der ersten HT nach vier Wochen wieder angefangen und meine Narbe hat gestretcht. Eine Narbe benötigt ca. ein Jahr, um sich voll auszubilden. In dieser Zeit kann die Narbe jederzeit stretchen!

Subject: Re: Ab wann kann man mit Sport beginnen nach der HT ???

Posted by [tryout](#) on Thu, 14 May 2009 18:34:33 GMT

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

Das Problem ist, dass auf dem Hinterkopf ohnehin extrem viel Spannung lastet. Wenn die Zugkräfte auf das frische Narbengewebe einwirken (womöglich auch noch mit hohem Gewicht), kann (!) das schwerwiegende Konsequenzen für die Breite der Narbe haben. Bedenkt dabei immer: Eine Narbe ist wie ein Eisberg. Ihr seht nur oberflächlich, dass sie verheilt ist, aber unter der Haut spielen sich die wichtigen Heilungsprozesse ab. Und wenn da was schief geht, dann seht ihr so aus wie so mancher unglückliche Strip-Narben-Vogel, wegen dessen Bildern ihr vermutlich laaaaaange zwischen FUE und FUT hin und her überlegt habt.

Ich denke, ich kann das beurteilen: Habe nach der ersten HT unvernünftigerweise nach vier Wochen mit hartem Krafttraining angefangen - meine Narbe war letztlich bis zu 1,1cm (!) breit. Ich bin froh, dass Rahal sie im zweiten Anlauf wieder hinbekommen hat. Das war nämlich der eigentliche Grund für meine zweite OP und nicht etwa die Haarlinie. Rahal hat es aber sicher auch deshalb geschafft, weil ich sechs Monate lang auf Triathlon-Training umgestellt habe. Eine Fette-Wampe-Gefahr bestand also nie!!!!!!

Die meisten Ärzte erlauben Sport übrigens bereits wieder nach vier Wochen. Ich glaube nur nicht, dass die sich unter "Sport" jemanden vorstellen, der sich auf eine Hantelbank legt und reihenweise Bankdrücken mit 100 Kilo macht oder Maximalkrafttraining am Latzug. Denn all das hat massive Zugkräfte zufolge, die sich genau auf die Zone auswirken, in der die Narbe gerade arbeitet (ca. ein Jahr lang). Vermutlich meinen die Docs mit "Sport" eher Handball, Basketball, Karate, Fußball, Laufen, etc. - nicht Bodybuilding.

Ihr könnt die Gefahren gerne alle herunterspielen, beschwert Euch nur nicht über Eure "nicht bleistiftspitzendünne Narbe", wenn's denn zu spät ist. Es ist kein Problem, ein halbes Jahr auf ein Ausdauertraining mit leichten Kraftübungen, die die betreffende Muskulatur nicht oder kaum beanspruchen, umzustellen. Die menschliche Muskulatur hat eine Art Memory-Effekt. Ihr werdet nach Ablauf von sagen wir mal 6 Monaten relativ schnell wieder auf Eurer Ausgangsniveau kommen.

Subject: Re: Ab wann kann man mit Sport beginnen nach der HT ???

Posted by [christian77](#) on Sat, 16 May 2009 16:09:50 GMT

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

tryout schrieb am Don, 14 Mai 2009 20:34Das Problem ist, dass auf dem Hinterkopf ohnehin extrem viel Spannung lastet. Wenn die Zugkräfte auf das frische Narbengewebe einwirken (womöglich auch noch mit hohem Gewicht), kann (!) das schwerwiegende Konsequenzen für die Breite der Narbe haben. Bedenkt dabei immer: Eine Narbe ist wie ein Eisberg. Ihr seht nur oberflächlich, dass sie verheilt ist, aber unter der Haut spielen sich die wichtigen Heilungsprozesse ab. Und wenn da was schief geht, dann seht ihr so aus wie so mancher unglückliche Strip-Narben-Vogel, wegen dessen Bildern ihr vermutlich laaaaaange zwischen FUE und FUT hin und her überlegt habt.

Ich denke, ich kann das beurteilen: Habe nach der ersten HT unvernünftigerweise nach vier Wochen mit hartem Krafttraining angefangen - meine Narbe war letztlich bis zu 1,1cm (!) breit. Ich bin froh, dass Rahal sie im zweiten Anlauf wieder hinbekommen hat. Das war nämlich der eigentliche Grund für meine zweite OP und nicht etwa die Haarlinie. Rahal hat es aber sicher auch deshalb geschafft, weil ich sechs Monate lang auf Triathlon-Training umgestellt habe. Eine

Fette-Wampe-Gefahr bestand also nie!!!!!!

Die meisten Ärzte erlauben Sport übrigens bereits wieder nach vier Wochen. Ich glaube nur nicht, dass die sich unter "Sport" jemanden vorstellen, der sich auf eine Hantelbank legt und reihenweise Bankdrücken mit 100 Kilo macht oder Maximalkrafttraining am Latzug. Denn all das hat massive Zugkräfte zufolge, die sich genau auf die Zone auswirken, in der die Narbe gerade arbeitet (ca. ein Jahr lang). Vermutlich meinen die Docs mit "Sport" eher Handball, Basketball, Karate, Fußball, Laufen, etc. - nicht Bodybuilding.

Ihr könnt die Gefahren gerne alle herunterspielen, beschwert Euch nur nicht über Eure "nicht bleistiftspitzendünne Narbe", wenn's denn zu spät ist. Es ist kein Problem, ein halbes Jahr auf ein Ausdauertraining mit leichten Kraftübungen, die die betreffende Muskulatur nicht oder kaum beanspruchen, umzustellen. Die menschliche Muskulatur hat eine Art Memory-Effekt. Ihr werdet nach Ablauf von sagen wir mal 6 Monaten relativ schnell wieder auf Eurer Ausgangsniveau kommen.

vielen dank für die ausführliche, informative und ehrliche information!

Subject: Aw: Ab wann kann man mit Sport beginnen nach der HT ???

Posted by [jdk69](#) on Thu, 15 Sep 2011 13:57:33 GMT

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

Wie siehts den mit radeln auf dem Ergometer aus? Bin jetzt 2 Wo Post FUT.

Danke!

Subject: Aw: Ab wann kann man mit Sport beginnen nach der HT ???

Posted by [timtim81](#) on Thu, 15 Sep 2011 16:29:34 GMT

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

Hi

Bin jetzt 4 Wochen Post FUT OP und hab für mich folgendes Programm

3 Monate gar kein Sport, nach 3 Monaten dann wieder Crosstrainer und Ergometer.

Nach 6 Monaten dann wieder leichtes Krafttraining und alle anderen Sportarten.

Echtes Krafttraining erst wieder nach 12 Monaten.

Klingt vielleicht ein bisschen übervorsichtig, aber hey es ist sowieso Winter da kann man ruhig mal 1-2 Kilo zulegen, im Frühjahr ist dann noch genug Zeit um nächstes Jahr noch zur Strandfigur zu kommen

Ein paar Kilo mehr bekommt man einfacher weg als eine breite Narbe !

Ig

Subject: Aw: Ab wann kann man mit Sport beginnen nach der HT ???

Posted by [jdk69](#) on Sun, 18 Sep 2011 21:26:34 GMT

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

Sehe ich das richtig das sich die ganzen Bedenken hier bzgl. Sport (was, wann usw) nur auf die Strip-Narbe beziehen?

Den Grafts macht z.B starkes Schwitzen durch Ergometerfahren nichts aus?

Danke

Jens

Subject: Aw: Ab wann kann man mit Sport beginnen nach der HT ???

Posted by [timtim81](#) on Mon, 19 Sep 2011 19:30:04 GMT

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

Die Grafts gelten allgemein nach 14 Tagen als sicher !

Man sollte jetzt natürlich keine extremen Dinge ala Haarewaschen mit dem Kärcher in Woche 3 machen oder ähnliches, aber Schwitzen sollte kein Problem sein

Ich würde trotzdem auch mit den Grafts zumindest 4 Wochen sehr vorsichtig sein und Sport im ersten Monat wäre für mich selbst bei einer FUE ohne Strip Narbe ein absolutes NO GO...

Ein bisschen Geduld sollte man nach einer OP am Kopf schon haben, das ist es einfach nicht Wert sich was kaputt zu machen weil mans nicht erwarten kann.

Subject: Aw: Ab wann kann man mit Sport beginnen nach der HT ???

Posted by [delle1982](#) on Thu, 04 Jul 2013 16:51:47 GMT

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

Also ich bin ab den 7.7 einen Monat post op fue. Bilder kann ich im Moment nicht hochladen bin mit handy unterwegs.

Kann ich eigentlich jetzt ins fitness gehen wieder schön Muskeln aufbauen?

Aminosäuren, arginin und Eiweiß zu mir nehmen?

Oder wie lange sollte ih warten.

Also duschen tue ich jedoch mein kopf tue ich noch mit leichtem Wasserstrahl spülen auswaschen usw.

Gruß

Subject: Aw: Ab wann kann man mit Sport beginnen nach der HT ???

Posted by [Cliff](#) on Thu, 04 Jul 2013 17:03:16 GMT

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

normalerweise ist sport nach 2 wochen möglich, zumindest bei fue.

Subject: Aw: Ab wann kann man mit Sport beginnen nach der HT ???

Posted by [jacklack111](#) on Thu, 04 Jul 2013 17:08:02 GMT

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

Also ich hatte ne fue.

Nach einer Woche habe ich wieder mit den Krafttraining angefangen.

Zwar etwas moderat, aber es ging ganz gut.

Bei FUT sieht es wegen der Narbe etwas anders aus.

Mindestens drei Monate Pause, vor allem Krafttraining...

Subject: Aw: Ab wann kann man mit Sport beginnen nach der HT ???

Posted by [Cliff](#) on Thu, 04 Jul 2013 17:23:12 GMT

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

komisch, wie viele leute hier krafttraining machen

Subject: Aw: Ab wann kann man mit Sport beginnen nach der HT ???

Posted by [jacklack111](#) on Thu, 04 Jul 2013 19:23:09 GMT

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

Tja hier sind nur eitle Leute unterwegs...

Dieses Forum ist der Himmel für Frauen;)

Subject: Aw: Re: Ab wann kann man mit Sport beginnen nach der HT ???

Posted by [rapidler](#) on Thu, 24 Jul 2014 18:37:57 GMT

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

Racer schrieb am Wed, 06 May 2009 09:36 Da solltest Du 6 Monate auf alles verzichten, was Rücken und Nackenmuskulatur beansprucht. Vorallem kein Krafttraining.

Ich habe 6 Monate lang nicht mal die Getränkekisten gehoben

Gruss Racer

6 monate halte ich für übertrieben, aber 3-4 sollten es auf jeden fall sein. Ich werde nach einem monat mit schwimmen anfangen und ab monat 3 mit leichtem krafttraining das nicht direkt auf den nacken geht.

Subject: Aw: Re: Ab wann kann man mit Sport beginnen nach der HT ???

Posted by [MPaulx](#) on Thu, 24 Jul 2014 19:22:08 GMT

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

Bin jetzt einen Tag post FUT...

Ich spiele Tennis... wollte eigentlich in 3 Wochen ein Turnier spielen... kann ich knicken oder im Bereich des möglichen?

Subject: Aw: Re: Ab wann kann man mit Sport beginnen nach der HT ???

Posted by [rapidler](#) on Thu, 24 Jul 2014 20:13:57 GMT

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

MPaulx schrieb am Thu, 24 July 2014 21:22 Bin jetzt einen Tag post FUT...

Ich spiele Tennis... wollte eigentlich in 3 Wochen ein Turnier spielen... kann ich knicken oder im Bereich des möglichen?

Nichts für ungut aber meine güte sowas frag ich doch den arzt wie lange auf welchen sport ich verzichten darf, aber das kannst auf jeden fall knicken.

Subject: Aw: Re: Ab wann kann man mit Sport beginnen nach der HT ???

Posted by [MPaulx](#) on Thu, 24 Jul 2014 20:33:36 GMT

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

Ja... hatte ich gestern nicht so richtig auf dem Schirm... den Arzt (Ärztin) sehe ich ja nächste Woche beim Fäden ziehen wieder... spreche sie dann auf jeden Fall nochmal drauf an...

Vermutlich entscheide ich mich kurz vorher... ich kann ja heute noch nicht sagen wie ich mich in

ca 4 Wochen fühlen werde... mal sehen...

Subject: Aw: Re: Ab wann kann man mit Sport beginnen nach der HT ???

Posted by [JohnBello](#) on Fri, 25 Jul 2014 06:08:11 GMT

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

Also ich würds wirklich lassen. Gib der Narbe etwas Zeit. Immerhin wirst du beim Tennis dich dynamisch bewegen und schnelle ruckartige Bewegungen mit dem Kopf auch machen. Ich halts für keien gute Idee

Subject: Aw: Re: Ab wann kann man mit Sport beginnen nach der HT ???

Posted by [MPaulx](#) on Fri, 25 Jul 2014 06:23:15 GMT

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

Ich schiebe es noch vor mir her, bin aber tendenziell Deiner Meinung... vermutlich lasse ich den August ohne Sport rum gehen!

Subject: Aw: Ab wann kann man mit Sport beginnen nach der HT ???

Posted by [breathing](#) on Tue, 04 Nov 2014 08:43:44 GMT

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

Zusammenfassend kann man grundsätzlich sagen bei FUT

- 1. Monat - kein Sport
- 1. - 6. Monat - Laufen, Radfahren, Schwimmen?
- ab dem 6. Monat Krafttraining

Soweit korrekt?

Muss mein Fitnessabo stilllegen

Subject: Aw: Ab wann kann man mit Sport beginnen nach der HT ???

Posted by [MPaulx](#) on Tue, 04 Nov 2014 15:40:47 GMT

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

- 1. Monat kein Sport ist absolut richtig... die 4 Wochen braucht man schon zu Beginn...

Danach gehts schlagartig wesentlich besser... ich bin jetzt knapp über 3 Monate post OP... ich würde sagen, ich kann uneingeschränkt alles wieder machen... wobei ich keine hunderte von Kilos an Gewichten hebe... das könnte ggf. nochmal kontraproduktiv sein...

Subject: Aw: Ab wann kann man mit Sport beginnen nach der HT ???

Posted by [breathing](#) on Wed, 03 Dec 2014 19:20:30 GMT

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

Eine Frage an die Leute die die FUT gemacht haben:

Habt ihr dann mehrere Monate gar nichts hochgehoben was etwas schwerer ist?
Sportverbot und Krafttraining ist mal klar, aber ich muss dienstlich mehrfach am Tag 9 kg schwere Teile heben und wieder abstellen.

Meint ihr das kann die Narbenbreite beeinflussen oder mache ich mir da zuviele Gedanken darum?

Subject: Aw: Ab wann kann man mit Sport beginnen nach der HT ???

Posted by [MPaulx](#) on Thu, 04 Dec 2014 11:34:43 GMT

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

wenn die 4 Wochen rum sind machen die 9 Kg Dir nicht mehr viel aus.... der Narbe sollte es auch nichts ausmachen... da muss schon mehr Anstrengung her...

Subject: Aw: Ab wann kann man mit Sport beginnen nach der HT ???

Posted by [breathing](#) on Thu, 04 Dec 2014 11:42:12 GMT

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

Dank dir für die Antwort, das dachte ich mir auch, sonst dürfte man ja nicht mal sein Kind hochheben um nicht eine Verbreiterung der Narbe zu riskieren.

Subject: Aw: Ab wann kann man mit Sport beginnen nach der HT ???

Posted by [kreHAARtiv](#) on Tue, 06 Jan 2015 08:39:27 GMT

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

Hey Leute,

wollte mal Fragen ob jemand, der sich einer FUT unterzogen hat, schon eher als 3 Monate wieder ins Fitnessstudio gewagt hat?
und wenn ja ob es Auswirkungen auf seine Narbe hatte?
Bin jetzt 10 Wochen post OP und würde gerne so langsam wieder anfangen

Subject: Aw: Ab wann kann man mit Sport beginnen nach der HT ???

Posted by [breathing](#) on Tue, 06 Jan 2015 13:01:45 GMT

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

Bis 6 Monate post op kein Kraft-Training ist empfehlenswert, Ausdauersport ist auch früher kein Problem.

Es gibt hier einen berichteten Fall von einem user der sich die Narbe sehr gestretcht hat da zu früh wieder angefangen hat.

Mir wäre es das nicht wert....

Subject: Aw: Ab wann kann man mit Sport beginnen nach der HT ???

Posted by [kreHAARTiv](#) on Tue, 06 Jan 2015 16:13:57 GMT

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

ok danke für den Hinweis ...

weiß man denn ab wann er wieder mit dem Krafttraining begonnen hat ?

Subject: Aw: Ab wann kann man mit Sport beginnen nach der HT ???

Posted by [BHRClinic](#) on Tue, 06 Jan 2015 20:02:57 GMT

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

Hallo,

Krafttraining ist leider "Gift" für die Narbe. DAS war wirklich das Schlimmste für mich bei meiner Strip, das wochenlange Verzicht auf Krafttraining.

Im Prinzip sollte man es Monate sein lassen, da die Narbenheilung selbst nach Monaten noch nicht abgeschlossen ist.

Aber ich verstehe jeden, der es nicht "aushält". Im Endeffekt muss es jeder selber entscheiden ob es ihm wert ist die Narbendehnung zu riskieren.

LG

Stefan

Subject: Aw: Ab wann kann man mit Sport beginnen nach der HT ???

Posted by [kreHAARTiv](#) on Wed, 07 Jan 2015 09:24:43 GMT

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

Ja das ist wirklich eine Qual^^

hätte ja sein können das hier vielleicht jemand schon eher wieder angefangen hat und trotzdem keine Verbreiterung der Narbe festgestellt hat.

Aber werde dann wohl auch noch etwas warten.

Wert ises mir das auf jeden Fall nicht.

Subject: Aw: Ab wann kann man mit Sport beginnen nach der HT ???

Posted by [Cavaliere007](#) on Mon, 09 Mar 2015 17:33:40 GMT

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

mein tipp: nordic walking in den ersten wochen, so, dass man kaum schwitzt! trainiert auch den oberkörper ein bissl und erhält eine grundlagenausdauer.... habe nach knapp einer woche FUT damit angefangen.
