

## Sport mit Endoprothese – Bergsteigen und Bergwandern

Christoph Lutter & Volker Schöffl

### Generelle Empfehlungen:

- (Berg-) Wandern gut geeignete Sportart mit Endoprothese
- Bergsteigen mit Einschränkungen möglich
- Für Wiedereinsteiger und Beginner im leichteren Gelände geeignet
- Aufklärung, Beratung, Anleitung durch in der Sportart erfahrene Experten, Orthopäden, Physiotherapeuten, Bergführer usw.
- Beginn mit kurzen Touren ohne steile Wanderweg-Passagen

### Voraussetzung:

- Allgemein: Variable Routen möglich (leichtes Bergwandern bis Alpines Bergsteigen); Routen können je nach körperlicher Fitness ausgewählt werden.
- Sportartspezifisch: Sicherer Gang, ggf. Wanderstöcke als Unterstützung (insb. bergab).
- Medizinisch: Aufklärung und Beratung durch in der Sportart erfahrene Experten/ Orthopäden/ Physiotherapeuten/Bergführer usw.; Beginn (frühestens 3 Monate post-op) nur nach Kontrolle von optimalem Prothesensitz, Gelenkstabilität, ausreichender Beweglichkeit, entsprechender Fitness und muskulären Verhältnissen (Check durch Experten); Entzündungsparameter normal, keine anderen medizinischen Risikofaktoren.
- Regelmäßige medizinische Nachkontrollen.

### Besondere Gefahren:

- Sturz, Wetterumsturz, Ermüdung, ggf. Steinschlag usw.

### Hinweise zur Sporttechnik:

- Allgemein:
  - So wenig Belastung wie möglich, so viel Belastung wie nötig
  - Kompromiss zwischen Belastungsreduktion und sicherer Routenbewältigung
- Basistechnik:
  - Moderate Kniebeugung
- Speziell/zusätzlich bei Hüft-TEP:
  - Moderate Knie- und Sprunggelenkbeugung zur Dämpfung
  - Nur moderate Außenrotation
- Speziell/zusätzlich bei Knie-TEP:
  - Nur möglichst leichte Kniebeugung
  - Keine Knie-Rotation
- Speziell/zusätzlich bei Schulter-TEP:
  - Vorsichtiger Stockeinsatz, Arme nah am Körper, sehr gutes Gleichgewicht hilfreich

### **Hinweise zum Material / spezielle Ausrüstung:**

- Stabiles Schuhwerk (Wanderstiefel) mit griffiger, rutschfester Sohle
- Wanderstöcke
- Leichter Rucksack

### **Hinweise zur Sportausübung:**

- Ggf. Anleitung durch Wander-/Bergführer
- Eigenes Empfinden regelmäßig überprüfen: keine Müdigkeit, keine muskuläre Ermüdung, kein Gruppendruck, ausreichend Pausen/Stopps
- Bedingungen regelmäßig prüfen: Wetter, Wegbeschaffenheit, Sicht, ggf. Pausen/Stopp
- Nach Möglichkeit: keine steilen Wege/Routen, keine eisigen Wege, Belastungen reduzieren, genügend Pausen
- Notfallplan vorab erstellen

### **Weitere Informationen/Kurse:**

- Spezielle Programme: Deutscher Alpenverein

### **Besonderheiten mit verschiedenen Endoprothesen:**

- Hüft-Endoprothese: Wandern ist grundsätzlich erlaubt, aber keine extremen Gelenkpositionen, Hüftprotektoren zu erwägen
- Knie-Endoprothese: Wandern ist grundsätzlich erlaubt, aber nur mäßige Kniebeugung, kein Knie-Knick, keine Knie-Rotationen, regelmäßige Röntgenkontrolle der TEP
- Schulter-Endoprothese: kaum Daten verfügbar, prinzipiell bei Stürzen hohes Risiko der Verletzung durch Verdrehung des Armes möglich

### **Literatur:**

- Huch K, Weithöner K, Günther K, Reichel H, Mattes T. Sportliche Belastung und Belastbarkeit nach endoprothetischem Gelenkersatz. Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin. 2009;60(4).
- Akkawi I, Bruni D, Iacono F, Raspugli GF, Grassi A, Gagliardi M, et al. Sports After Total Knee Prosthesis. Sports Injuries 2015. p. 2475-80.
- Klein GR, Levine BR, Hozack WJ, Strauss EJ, D'Antonio JA, Macaulay W, et al. Return to athletic activity after total hip arthroplasty. Consensus guidelines based on a survey of the Hip Society and American Association of Hip and Knee Surgeons. The Journal of arthroplasty. 2007;22(2):171-5.
- Kuster MS. Exercise recommendations after total joint replacement: a review of the current literature and proposal of scientifically based guidelines. Sports medicine. 2002;32(7):433-45.

### **Medien:**

<https://www.aerztezeitung.de/Medizin/Mit-Prothese-zurueck-in-den-Sport-367984.html>  
[https://www.alpenverein.de/chameleon/public/10680/panorama\\_0104\\_med\\_10680.pdf](https://www.alpenverein.de/chameleon/public/10680/panorama_0104_med_10680.pdf)