orthoklinik
dornach

Sport mit einem künstlichen Kniegelenk

Mit einem künstlichen Kniegelenk können gelenkschonende Sportarten mit gleichmässigen, fliessenden Bewegungen und geringem Kraftaufwand ohne Einschränkungen weitergeführt werden. Sie halten fit, stärken die Muskulatur und beugen Herz-Kreislauferkrankungen vor.

Die nachfolgende Zusammenstellung zeigt, welche Sportarten auch mit einem künstlichen Kniegelenk betrieben werden können und bei welchen Sportarten Vorsicht geboten ist.

Empfehlenswerte Sportarten

- Schwimmen (allerdings beim Brustschwimmen in den ersten 12 Wochen ohne die entsprechenden Beinarbeit)
- Gehen, Walking und Nordic Waking
- Wandern
- Rad fahren
- Langlauf
- Aquajogging
- Gymnastik
- Laufen auf weichem Boden

Sportarten, die Sie in Absprache mit Ihrem Arzt durchführen können

- Gesundheitsorientiertes Krafttraining/Fitness
- Ski fahren (allerdings nicht für Anfänger)
- Golf
- Tanzen
- Kegeln/Bowling

Nicht empfehlenswerte Sportarten

- Fussball
- Tennis
- Squash
- Volleyball
- Basketball
- Reiten

Orthoklinik Dornach AG | Nepomukplatz 3/5 | 4143 Dornach | T +41 61 261 22 00 | F +41 61 261 22 04
www.orthodornach.ch | info@orthodornach.ch