



## Sport mit einem künstlichen Hüftgelenk

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

Die nachfolgende Zusammenstellung zeigt, welche Sportarten auch mit einem künstlichen Hüftgelenk 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
- Tennis



### Nicht empfehlenswerte Sportarten

- Fussball
- Squash
- Volleyball
- Basketball
- Reiten