



## Sport mit einem künstlichen Schultergelenk

Mit einem künstlichen Schultergelenk 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 Schultergelenk betrieben werden können und bei welchen Sportarten Vorsicht geboten ist.

### Empfehlenswerte Sportarten

- Wandern
- Walking
- Jogging
- Radfahren
- Schwimmen
- Aquajogging
- Gymnastik

### Sportarten, die Sie in Absprache mit Ihrem Arzt durchführen können

- Fitness
- dosierte Kräftigungsübungen
- Reiten
- Golf
- Kegeln
- Skilauf
- Leichtathletik
- Rudern
- Segeln

### Nicht empfehlenswerte und ungeeignete Sportarten

- Tennis
- Badminton
- Volleyball
- Turnen
- Fußball
- Klettern
- Mountainbiking.
- Kampfsport
- Schnellkraftdisziplinen
- Bodybuilding