



# BVA

Berufsverband  
der Augenärzte **Klarheit schaffen!**  
Deutschlands e.V. Ihre Augenärzte.

**Pressemitteilung**  
Medizin / Gesundheit / Augenheilkunde

## Mit Umsicht und Durchblick Sport treiben

Tipps für körperliche Aktivität nach einer Operation des Grauen Stars

**Düsseldorf 26.01.2022 – Die Operation des Grauen Stars (Katarakt) verhilft den Betroffenen zu klarer Sicht und erhöht damit die Sicherheit bei körperlicher Aktivität. Doch unmittelbar nach dem Eingriff sollte man es mit dem Sport nicht übertreiben. Dr. Thomas Katlun, Leiter des Ressorts Sportophthalmologie im Berufsverband der Augenärzte Deutschlands e.V. gibt Ratschläge für den richtigen Wiedereinstieg in körperliche Aktivitäten nach einem Austausch der körpereigenen Linse.**

Rund 800.000 mal im Jahr führen Augenchirurgen in Deutschland eine Katarakt-Operation aus, bei der die trüb gewordene Linse des Auges gegen ein Kunststoffimplantat ausgetauscht wird. Die Operationstechniken sind ausgereift und die Betroffenen profitieren nach dem Eingriff von einer höheren Lebensqualität. Besser sehen bedeutet für die oft schon älteren Patientinnen und Patienten eine bessere Orientierung und eine größere Sicherheit bei körperlichen Aktivitäten. Doch beim Wiedereinstieg in den Sport gilt es, Umsicht walten zu lassen.

### Heilung geht vor

Zunächst einmal geht Heilung vor sportlicher Aktivität, auch wenn die Katarakt-Operation nur ein kleiner Eingriff ist, der in den allermeisten Fällen ambulant ausgeführt wird. Man sollte dem Auge daher Ruhe gönnen, ihm Erschütterungen ersparen und es vor Infektionen schützen. Andererseits sollten gerade ältere Patienten und Patientinnen nach der Operation ihre Aktivitäten nicht zu lange aussetzen, da ein Wiedereinstieg umso schwerer fällt, je länger die Pause gedauert hat. Dr. Katlun nennt einige Grundregeln, die Patienten und Patientinnen beherzigen sollten:

### Zunächst keine Besuche in Schwimmbad oder Sauna

Nach der Operation erhalten Patientinnen und Patienten entzündungshemmende Augentropfen. Solange sie genommen werden, mindestens aber zwei Wochen nach dem Eingriff, sollte man auf Besuche im Schwimmbad oder der Sauna verzichten, um das Auge vor Infektionen zu schützen.

### Die ersten Tage nach dem Eingriff: Bewegung ohne Erschütterung

In den ersten Tagen bis zur Kontrolluntersuchung, die in der Regel eine Woche nach der Operation stattfindet, sind Bewegungen und Übungen ohne Erschütterungen angeraten: Wandern, leichtes

#### Herausgeber:

Berufsverband der Augenärzte Deutschlands e.V.  
Tersteegenstr. 12 · 40474 Düsseldorf

#### Pressekontakt:

Berufsverband der Augenärzte Deutschlands e.V.  
Tersteegenstr. 12 · 40474 Düsseldorf

Telefon +49 (0) 211 / 430 37 00  
Telefax +49 (0) 211 / 430 37 20

presse@augeninfo.de  
www.augeninfo.de



**BVA**

Berufsverband  
der Augenärzte  
Deutschlands e.V.

Laufen, Fahrradfahren sind hier geeignete Aktivitäten. Auch statische Übungen aus dem Bereich des Yoga oder Pilates kann man sich schon zutrauen. Auch das Bücken und das Heben schwerer Gegenstände ist problemlos möglich.

Wenn bei der Kontrolluntersuchung ein stabiler Sitz der Linse festgestellt wurde, dann können anschließend alle Sportarten wieder ausgeführt werden, auch Laufen, Kraftsport und Ballsportarten.

#### **Brillen schützen vor Wind und Fremdkörpern**

Je nach Sportart ist das Tragen von Brillen, die das Auge vor Wind und Fremdkörpern schützen, ohnehin angeraten. Eine endgültige Korrektur einer Fehlsichtigkeit ist allerdings erst etwa fünf bis sechs Wochen nach der Operation möglich.

#### **Sonderfall torische Intraokularlinsen**

Einen Sonderfall stellen torische Intraokularlinsen dar. Diese besonderen Kunstlinsen können eine vor der Operation bestehenden Hornhautverkrümmung ausgleichen. Diese Linsen haben in zwei senkrecht zueinander stehenden Richtungen unterschiedliche Brechwerte. Bei ihnen ist ein stabiler Sitz im Auge besonders wichtig. Denn wenn sie im Auge rotieren, wird das Ziel, den Sehfehler zu korrigieren nicht erreicht. Deshalb sollten vier Wochen nach der Implantation einer torischen Linse Sportarten wie beispielsweise Reiten gemieden werden, die mit Erschütterungen verbunden sind.

#### **Weitere Informationen zum Thema Auge und Sehen inklusive Bild- und Statistikdatenbank:**

**<https://augeninfo.de/cms/hauptmenu/presse/aktuelle-presseinfo.html>**