

## **Wandern mit Arthrose: Wichtige Tipps für schmerzfreie Ausflüge im Grünen**

Erfahren Sie von Experten, wie Menschen mit Knie-Arthrose trotz Einschränkungen sicher und angenehm wandern können.

Wandern trotz Knie-Arthrose - Tipps zur Planung für einen genussvollen Aktivurlaub

Hamburg.

Wenn das Wandern im Einklang mit der Natur reizt, kommen viele Menschen auf die Idee, ihren Urlaub in der Natur zu verbringen. Doch was ist, wenn man unter Knie-Arthrose leidet? Professor Karl-Heinz Frosch, ein renommierter Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, gibt wertvolle Ratschläge und Tipps, um auch für Betroffene einen Wanderurlaub möglich zu machen.

### **Die Bedeutung der richtigen Planung**

Wanderfreunde mit Knie-Arthrose sollten die Planung ihrer Tour besonders ernst nehmen. Die Gesundheit der Knie ist von hoher Bedeutung, und das richtige Vorgehen kann entscheidend sein für einen positiven Urlaub. „Wer mit Arthrose im Kniegelenk wandern möchte, sollte sanft beginnen und auf die Signale des Körpers achten“, erklärt Frosch.

### **Geeignete Ausrüstung für schmerzfreies Wandern**

Die Wahl der Ausrüstung spielt eine entscheidende Rolle, wenn es ums Wandern mit Knie-Arthrose geht. Hier sind einige wichtige Punkte:

- **Schuhe:** Der Untergrund entscheidet über die Schuhwahl. Für ebenes Gelände sind gepolsterte Turnschuhe ideal, während bei unebenem Gelände Wanderstiefel besseren Halt bieten.
- **Wanderstöcke:** Diese können das Gewicht teilweise abfedern und die Gelenke entlasten, speziell beim Bergab-Wandern.
- **Bandagen:** Eine Stütze für das Knie ist hilfreich, wird jedoch nicht als langfristige Lösung empfohlen. Stattdessen sollte die Muskulatur gestärkt werden.

## **Route und Tempo: Geschickt auswählen**

Die Auswahl der Route ist für Menschen mit Knie-Arthrose entscheidend. Um unangenehme Belastungen zu vermeiden, empfiehlt es sich:

- Strecken mit sanften Steigungen zu wählen, da insbesondere das bergab Gehen eine große Herausforderung für das Knie darstellt.
- Einstiegsmöglichkeiten bei der Wanderung einzuplanen, um gegebenenfalls frühzeitig abbrechen und eine Pause einlegen zu können.
- Wegoberflächen zu berücksichtigen: Unebenheiten und Asphalt sollten besser gemieden werden – ebene Forstwege sind ideal.

## **Bewegung ist ein wichtiger Bestandteil**

Regelmäßige Bewegung ist nicht nur ratsam, sie kann auch das verbleibende Knorpelgewebe stärken. „Der Knorpel ist trainierbar“, so Professor Frosch. Gerade Menschen mit Knie-Arthrose sind gut beraten, vor ihren Wanderungen ärztlichen Rat einzuholen, um zu klären, wie sie sicher in die Abenteuer starten

können.

## **Der richtige Notfallplan**

Ein durchdachter Notfallplan stellt sicher, dass man bei Schmerzen schnell reagieren kann. Gute Planung minimiert das Risiko von Überlastungen und ermöglicht erholsame Pausen. Ein leichtes Gepäck kann ebenfalls einen großen Unterschied machen.

Zusammengefasst können Menschen mit Knie-Arthrose durch wohlüberlegte Planung, eine angemessene Ausrüstung und gezielte Bewegung auch im Urlaub in der Natur aktiv bleiben. So wird der Wanderurlaub zum Genuss und trägt zu einer Verbesserung der Lebensqualität bei. Professor Karl-Heinz Frosch steht als Kompetenzträger zur Verfügung und ist Direktor der Klinik für Unfallchirurgie am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf und Mitglied des Berufsverbandes für Orthopädie und Unfallchirurgie.

- Mehr Informationen zur Wanderplanung bei Arthrose
- Tipps für eine gute Ausrüstung
- Gesundheitliche Ratschläge für aktive Erholung

- **NAG**

Details

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](http://n-ag.de)**