

Wandern mit Knie-Arthrose: Tipps für schmerzfreies Erleben in Hamburg

Erfahren Sie, wie Sie trotz Knie-Arthrose mit Facharzt-Expertise sicher wandern können – Tipps zur Planung und Ausrüstung.

Hamburg – Wenn ältere Menschen oder solche mit Knie-Arthrose eine Wanderreise planen, ist es entscheidend, eine durchdachte Vorbereitung zu treffen, um Beschwerden zu vermeiden. Das Gefühl von Freiheit in der Natur sollte nicht durch körperliche Einschränkungen getrübt werden. Experten wie Professor Karl-Heinz Frosch, Direktor der Klinik und Poliklinik für Unfallchirurgie und Orthopädie am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf, bieten wertvolle Tipps, wie man entspannt und schmerzfrei in die Natur eintauchen kann.

Die Wichtigkeit von Bewegung

Obwohl Arthrose das Knie beansprucht, ermutigt der Facharzt zur Bewegung. „Das Gelenk kann trainiert werden“, erklärt Frosch. Durch gezielte Bewegungen kann das verbleibende Knorpelgewebe gestärkt werden, wodurch auch die Muskeln und Sehnen profitieren. Vor einer Wanderung sollten Patienten jedoch ihren Vertrauensarzt konsultieren, um sicherzustellen, dass die Aktivität für sie sinnvoll ist. Manchmal können spezielle Einlagen hilfreich sein, um den Wanderausflug zu erleichtern.

Richtiges Schuhwerk und Ausrüstung

- **Schuhe:** Weiche Turnschuhe sind ideal auf ebenem Untergrund, während Wanderstiefel auf unebenen

Strecken besseren Halt geben und ein Umknicken verhindern.

- **Stöcke:** Diese helfen, einen Teil des Körpergewichts abzufedern, insbesondere bergab, wo sie eine spürbare Erleichterung für die Knie bieten.
- **Bandagen:** Sie können temporär für mehr Stabilität sorgen, sollten aber nicht als langfristige Lösung gesehen werden.
- **Kompressionsstrümpfe:** Diese können bei Schwellungen unterstützen, wobei die Klasse 1 leichter und einfacher zu handhaben ist als die festere Klasse 2.
- **Gepäck:** Ein leichter Rucksack mit angemessener Wasser- und Verpflegungsausstattung hilft, unnötige Belastungen der Gelenke zu vermeiden.

Routenplanung mit Bedacht

Die Wahl der Wanderroute sollte ebenfalls gut durchdacht sein. Professor Frosch empfiehlt, sich von steilen Aufstiegen fernzuhalten, da das bergab gehen besonders strapaziös für die Knie ist. Stattdessen sind flache Panoramawege ideal. „Man kann auch eine Seilbahn nutzen, um den Ausblick zu genießen, ohne die Gelenke übermäßig zu belasten“, sagt der Knieexperte.

Es ist ebenfalls ratsam, während der Wanderung regelmäßige Pausen einzulegen und Möglichkeiten zum vorzeitigen Aussteigen einzuplanen. Unebene Wege sind für Menschen mit Knie-Arthrose ebenfalls problematisch, sodass es besser ist, auf ebenen Forstwegen zu bleiben.

Was bedeutet das für die Gemeinschaft?

Die richtige Vorbereitung auf eine Wanderreise hat nicht nur gesundheitliche Vorteile für Einzelpersonen, sondern fördert auch die aktive Teilhabe an der Natur und stärkt das Gemeinschaftsgefühl. Menschen mit körperlichen Einschränkungen können trotz Arthrose viel bewegen, was sich positiv auf die Lebensqualität auswirkt. Dies schafft ein sicheres

Umfeld für Austausch und Erholung in der Natur.

Professor Frosch und seine Kollegen setzen sich dafür ein, Betroffenen eine Teilhabe zu ermöglichen. Durch Aufklärung und individuelle Beratung kann jeder die Natur genießen, ohne sich durch Schmerzen oder Einschränkungen zurückhalten zu müssen.

- **NAG**

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de