

Arthrose im Knie: Sicher Wandern mit der richtigen Planung

Erfahren Sie von Knie-Experte Prof. Frosch, wie Sie mit Knie-Arthrose sicher wandern und Ihre Tour optimal planen.

Immer mehr Menschen möchten trotz gesundheitlicher Einschränkungen die Natur beim Wandern genießen. Besonders bei Kniearthrose ist dies eine Herausforderung, die viele vor eine schwierige Entscheidung stellt. Der erhaltene Rat von Experten kann entscheidend sein, um Erkrankungen wie Arthrose optimal zu managen und trotzdem aktive Freizeitgestaltung zu ermöglichen.

Ärztliche Beratung vor der Wanderung

Bevor sich Betroffene auf die Wanderung begeben, ist eine Rücksprache mit einem Facharzt unerlässlich. Professor Karl-Heinz Frosch, Direktor der Klinik und Poliklinik für Unfallchirurgie und Orthopädie am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf, empfiehlt, individuelle Voraussetzungen abzuklären. „Manchmal können Einlagen oder andere Hilfsmittel wie Kniebandagen die Belastung reduzieren und dadurch Wandern möglich machen“, erklärt er.

Die richtige Routenplanung

Bei der Auswahl der Wanderrouten sollte stets auf die Belastbarkeit des Knies geachtet werden. Lange und fordernde Strecken sind nicht empfehlenswert, besonders nicht bei mehreren Wandertagen hintereinander. Der Experte betont, dass das Knie mehr Zeit zur Regeneration benötigt. „Kurze

Etappen mit regelmäßigen Pausen wirken Wunder“, sagt Professor Frosch. So können auch schmerzhaft Überlastungen vermieden werden.

Ausrüstung und Vorbereitung

Die richtige Ausrüstung ist ebenfalls von großer Bedeutung. Bequeme und gut sitzende Wanderschuhe können dazu beitragen, die Belastung auf die Gelenke zu minimieren. Professor Frosch weist darauf hin, dass schützende Maßnahmen wie Einlagen und orthopädische Schuhe den Komfort erheblich steigern können. Des Weiteren ist eine angemessene Kleidung notwendig, um sich an wechselnde Wetterbedingungen anzupassen.

Langsame Gewöhnung an die Aktivitäten

Eine schrittweise Gewöhnung an körperliche Aktivität spielt eine Schlüsselrolle im Heilungsprozess. Bewegung kann nicht nur Schmerzen lindern, sondern auch das verbleibende Knorpelgewebe sowie Skelettstruktur stärken. „Knorpel ist trainierbar, und die positive Wirkung von regelmäßiger Bewegung sollte nicht unterschätzt werden“, hebt Professor Frosch hervor. Deshalb sollten begeisterte Wanderer mit kleinen, unterstützenden Übungen starten und die Intensität steigern.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass trotz Kniearthrose Wanderungen realisierbar sind, wenn man einige wichtige Punkte beachtet. Das Hören auf den Körper, die geeignete Planung der Tour, die passende Ausrüstung und die schrittweise Steigerung der Belastung sind essentielle Elemente, die zum Erfolg eines aktiven Lebensstils beitragen können.

- **NAG**

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de