

Mit Knie-Arthrose sicher wandern: Tipps für einen schmerzfreien Ausflug

Tipps von Facharzt Professor Frosch: So genießen Sie wandern trotz Knie-Arthrose. Erfahren Sie, worauf es ankommt!

Wandern ist nicht nur eine beliebte Freizeitaktivität, sondern kann auch ein bedeutender Teil eines gesunden Lebensstils sein, selbst für Menschen mit Kniearthrose. Diese Erkrankung, die häufig bei älteren Menschen auftritt, bringt spezifische Herausforderungen mit sich, wenn es um körperliche Betätigung geht. Aber wie können Betroffene sicher und schmerzfrei die Natur genießen? Hier sind einige wertvolle Tipps und Ratschläge von Experten.

Die Wichtigkeit der richtigen Vorbereitung

Eine sorgfältige Planung ist entscheidend für eine gelungene Wanderung, insbesondere bei vorbestehenden Kniebeschwerden. Professor Karl-Heinz Frosch, ein führender Knie-Experte, betont: „Es ist von zentraler Bedeutung, dass man die eigenen körperlichen Fähigkeiten realistisch einschätzt und die Wanderung darauf abstimmt.“ Zunächst sollten Sie nicht gleich mit einer langen und herausfordernden Strecke beginnen. Stattdessen ist es ratsam, die Knie schrittweise an die Belastung zu gewöhnen. Am besten wählt man kürzere und weniger anstrengende Routen.

Geeignete Wanderrouen auswählen

Bei der Wahl des Wanderweges sollte man einige Aspekte

berücksichtigen. Geeignete Strecken sind beispielsweise Höhen- und Panoramawege. Steile Abstiege hingegen, die das Knie stark belasten, sollte man vermeiden. Frosch empfiehlt auch, dass man immer Ausstiegsmöglichkeiten einplant, falls die Wanderung früher beendet werden muss.

- **Terrain:** Unebene Strecken mit Wurzeln und Steinen sind ungünstig. Ideale Wege sind glatte Forstwege.
- **Notfall-Plan:** Planen Sie Pausen ein, um Ihrem Knie erholsame Momente zu gönnen.

Optimale Ausrüstung für ein angenehmes Wandererlebnis

Die richtige Ausrüstung ist ebenso wichtig wie die Motorrouten gewählt werden. Hier sind einige Überlegungen:

- **Schuhe:** Weiche Turnschuhe eignen sich für unproblematische Strecken. Bei unebenem Gelände sind feste Wanderstiefel ratsam.
- **Wanderstöcke:** Diese können helfen, das Gewicht auf die Knie zu reduzieren, insbesondere beim Bergabgehen.
- **Bandagen:** Sie bieten zusätzlichen Halt, sollten jedoch nicht über längere Zeit getragen werden, um die Muskulatur nicht zu schwächen.

Die Rolle der Bewegung für die Gesundheit der Gelenke

Bewegung ist für Menschen mit Kniearthrose unerlässlich. „Der Knorpel ist trainierbar. Regelmäßige Bewegung trägt zur Stärkung des Knorpelgewebes und der angrenzenden Muskulatur bei“, erklärt Frosch. Es ist jedoch wichtig, vor der Wanderung einen Facharzt zu konsultieren, um die individuellen Voraussetzungen und eventuell erforderliche Hilfen wie Einlagen zu klären. Abgesehen davon sollten auch Übergewicht und schweres Gepäck minimiert werden, um die Gelenke nicht

übermäßig zu belasten.

Fazit: Genussvolles Wandern trotz Arthrose

Eine Wanderung im Einklang mit dem eigenen Körper ist für Menschen mit Kniearthrose möglich. Mit der richtigen Vorbereitung, der Auswahl geeigneter Routen und der passenden Ausrüstung können sie die natürliche Schönheit der Landschaft genießen und gleichzeitig ihre Gesundheit fördern. Es ist unerlässlich, die eigenen Grenzen zu respektieren und sich nicht zu überschätzen. Auf diese Weise bleibt das Wandern eine Freude und bringt gesundheitliche Vorteile mit sich.

Zur Person: Professor Karl-Heinz Frosch ist ein renommierter Knie-Experte und Direktor der Klinik und Poliklinik für Unfallchirurgie und Orthopädie am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf.

- **NAG**

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de