

MIT PROTHESEN HOCH HINAUS

Wandern mit Endoprothese und Arthrose – wie geht das? Wir sprachen mit dem Orthopäden Dr. Heribert Konvalin.

Sollten Menschen mit Hüft- oder Knieprothese aufs Wandern lieber verzichten?

Dr. Heribert Konvalin: Überhaupt nicht. Grundsätzlich ist für Menschen mit einer Endoprothese regelmäßige moderate körperliche Aktivität sinnvoll. Die Muskeln werden kräftiger, die Ausdauer wird trainiert, auch der Knochenstoffwechsel wird angeregt, was sich günstig auf die Verankerung der Prothese im Knochen auswirkt. Wichtig ist, dass die Endoprothese nicht überlastet wird.

Das bedeutet?

Konvalin: Ich rate von steileren Anstiegen und von längerem Bergabgehen ab. Generell sollte die Tour bei Schmerzen sofort abgebrochen bzw. der Heimweg angetreten werden. Das trifft übrigens auch für Patienten mit Arthrose zu.

Aber die Gelenke sollte man nicht prinzipiell schonen?

Konvalin: Nein, vom leichtem Bergaufgehen profitieren die Gelenke. Der Knorpel wird massiert und mit Nährstoffen versorgt.



Dr. Konvalin

Foto: fkn

Bergabgehen – wie gesagt – ist eher ungünstig, da das ständige Bremsen eine zu hohe Belastung darstellt. Als Kompromiss sollte man einen schönen, aber nicht zu steilen Aufstieg zum Ziel wählen und dann mit einer Seilbahn zurück ins Tal fahren.

Haben Sie noch einen Tipp?

Konvalin: Sinnvoll sind gefederte Wanderstöcke, die die harten Stöße nicht an Hände und Arme weiterleiten, sondern abdämpfen. Dadurch lässt sich die Belastung der

Gelenke um bis zu 30 Prozent senken. Turnschuhe und Schuhe ohne Profil sind fürs Wandern nicht geeignet. Wanderschuhe sollten eine abriebfeste Profilsohle haben, knöchelhoch geschnitten sein sowie nicht zu eng sein. Die Zehen brauchen Platz, damit sie beim Bergabgehen nicht vorn anstoßen, die Ferse braucht ebenfalls etwas Spielraum, darf aber nicht nach oben rutschen. Am Besten lässt man sich im Fachgeschäft beraten.

Dr. Heribert Konvalin ist Facharzt für Orthopädie im Münchner MVZ im Helios, zudem ist er Präsident der Münchner Gesellschaft für Prophylaktische Orthopädie. Infos unter: www.mvz-im-helios.de