Gelenkprobleme? Tipps, damit Bewegung trotzdem Spaß macht

AZ: Herr Söller, für wen ist Wandern besonders geeignet?

FELIX SÖLLER: Eigentlich für alle, Jung und Alt, die einen gesunden Herz-Lungen-Kreislauf haben. Gelenkprobleme sind sekundär. Man kann die Wanderstrecken entsprechend wählen (leichter Anstieg, Gondel-Liftfahrten). Auch Menschen mit künstlichen Gelenken können entsprechende Wanderungen planen.

Auf was sollten schmerzgeplagte Menschen achten?

Möglichst steile Abstiege und sehr holprige Pfade vermeiden! Sie sollten unbedingt für trockene Kleidung am gesamten Wirbelsäulenbereich sorgen und sie bei Feuchte sofort wechseln, denn sie erhöht die Gefahr der Muskelverspannungen.

Trockene Kleidung muss mit. Was empfehlen Sie noch?

Der Rucksack sollte nur mit dem nötigsten gefüllt werden, die Trinkflasche kann man eventuell am Gürtel befestigen. Der Rucksack sollte gut am Brustbereich anliegen, aber dennoch eine Luftzirkulation zulassen, damit der Stoff auf der Haut atmen kann.

Wie sollten Menschen, die wegen einer Arthrose oder einem künstlichen Hüftgelenk etwas vorsichtiger unterwegs sind, planen?

Steile Abstiege und sehr holprige Pfade sind kritisch. Sie sollten bergab eher mit Bahn, Lift und Gondel fahren.

AZ-INTERVIEW
mit
Dr. Felix Söller

Er ist Facharzt für Orthopädie, Akupunktur, Chirotherapie und Sportmedizin am MVZ Helios in München.

Zu welcher Ausrüstung ist zu raten?

Sie brauchen unbedingt Wanderstöcke und stabiles Schuhwerk.

Welche Sportarten eignen sich für Arthrose- und Hüftgelenks-Patienten noch?

Zu empfehlende sportliche Aktivitäten sind Wanderungen, Nordic Walking, Schwimmen, Golfen, mit angepasster Schwungtechnik, Langlaufen im klassischen Stil und Radfahren. Bedingt zu empfehlen sind: Bergwandern (nicht mehr als 300 bis 500 Höhenmeter), Skifahren und Tennis. Ungeeignete Sportarten sind Mannschaftssportarten, Kampfsportarten oder Gewichtheben.

Was ist das richtige Maß an Bewegung für Patienten mit künstlichen Gelenken?

Auch wenn nach dem Eingriff keine Beschwerden mehr bestehen, handelt es sich doch um ein Kunstgelenk mit einer begrenzten Standzeit. Um die günstig zu beeinflussen, sollte man nichts heben, was über 20 Kilo wiegt. Des Weiteren sollte darauf geachtet werden, dass ein gesundes Maß an regelmäßiger körperlicher Aktivität erfolgt, da Inaktivität zu einem Knochenschwund um die Prothese führt. Zu ausgeprägte Betätigungen mit Stoßbelastungen, wie bei regelmäßigem Joggen, sind aber zu vermeiden, da es hierbei zu vermehrtem Verschleiß kommt.

Interview: Ruth Schormann