

Dr. med. Ulrich Baumann

Facharzt Chirurgie FMH
Schwerpunkt Allgemein- und Unfallchirurgie

baumann@ChirurgieAmSee.ch

www.ChirurgieAmSee.ch



Seestrasse 25, 8330 Pfäffikon

Tel 044 952 17 70

Ungebremster Spaß an Sport! Auch bei Arthrose

Wer aktiv ist, wird sich von Kniegelenk-Verschleiß nicht ausbremsen lassen – und braucht es auch nicht. Teilweise genügen einige gezielte, gelenkentlastende Anpassungen der sportlichen Freizeitaktivitäten oder des Trainingspensums. Wohldosierte Belastungen und leichte sportliche Betätigungen, wie die folgenden, eignen sich besonders gut, um die Kniemusculatur auch bei Kniegelenkverschleiß zu trainieren und die Gelenke so zu stützen.

Schwimmen / Aquagymnastik

Beim Schwimmen fallen Bewegungen, die im Trockenen noch mühsam erscheinen, viel leichter. Der Wasserwiderstand sorgt für gleichmäßige Bewegungsabläufe ohne Hast und gibt Ihnen die Möglichkeit, Ihre Beinmuskulatur optimal zu trainieren. Besonders im Anschluss an andere sportliche Betätigungen eignet sich zusätzliche Aquagymnastik dazu, die Gelenke zu entspannen, Muskeln zu lockern und so stressfrei Überbelastungen abzubauen.

Walking

Beim Walking werden viele Körperpartien gleichzeitig belastet. Vor allem der Einsatz von Laufstöcken (für jede Hand einen!) sorgt für Schwung und eine Gewichtsverlagerung, die überbeanspruchten Kniegelenken entgegenkommt. Achten Sie jedoch auf einen gezielten Einsatz der Stöcke – sie erst machen den Unterschied zum weitaus weniger aktiven Spazierengehen aus.

Radfahren

Ob gemächliches Radeln oder leistungsorientiertes „Strecke machen“: Kaum eine andere Sportart hält die Knie gleichsam so in Bewegung und entlastet sie doch. Wichtig: Die Sattelhöhe sollte so eingestellt sein, dass Ihr Bein fast durchgestreckt ist, wenn das Pedal am tiefsten Punkt steht.

Leichter durchs Leben

Denken Sie daran: Ihre Knie tragen die Last, die Sie ihnen „aufbürden“. Achten Sie darauf auf überflüssige Pfunde. Ausreichende Bewegung und vor allem eine ausgewogene Ernährung helfen Ihnen, ein Idealgewicht zu erreichen, das sich an den Körpergröße und dem eigenen Wohlfühlfaktor bemisst.

Frisches Obst und Gemüse sind die Basis einer vitaminreichen Ernährung – und als knackiger kleiner Snack zwischendurch das beste Mittel gegen den kleinen Hunger.

Neben Obst und Gemüse sind Vollkornprodukte hervorragende Nährstofflieferanten. Reis, Nudeln und Brot auf Vollkornbasis halten darüber hinaus länger satt.

Eiweißhaltige Lebensmittel wie Fleisch, Wurst und Milchprodukte gehören natürlich in den Ernährungsplan. Achten Sie dabei aber auf einen möglichst geringen Fettgehalt. Ein gesunder Eiweißlieferant ist Fisch, der 1–2 Mal pro Woche auf dem Plan stehen sollte.

Milchprodukte sind beliebt, enthalten aber häufig überraschend hohe Mengen an verstecktem Zucker. Joghurts und verdauungsunterstützende Milchgetränke sollten Sie daher nicht nur nach Fettarmut, sondern auch nach dem Kaloriengehalt aussuchen.

Trinken Sie täglich mindestens 2 Liter Wasser, Fruchtsäfte (als Schorle) oder Kräutertee. Koffeinhaltige Getränke und Alkohol brauchen Sie nicht völlig zu streichen - denken Sie aber daran, dass sie nicht zu den 2 Litern zählen. Wer Kalorien zählt, sollte daran auch bei Alkohol denken. Insbesondere Bier ist eine echte Kalorienbombe und darum wie alle anderen Alkohole nur in Maßen zu genießen.

Tipps für den Alltag

Seine Knie und Gelenke im Alltag zu schonen, zahlt sich in jedem Fall aus. Die folgenden Tipps helfen Ihnen dabei, sich und Ihren Knien etwas Gutes zu tun und gegen Kniegelenk-Verschleiß aktiv zu werden.

Suchen Sie bei Beschwerden frühzeitig einen Arzt auf. Kniegelenk-Verschleiß bzw. eine beginnende Arthrose ist in keinem Stadium zu unterschätzen und sollte darum korrekt diagnostiziert werden.

Prüfen Sie, ob Ihr Gewicht im Normalbereich liegt oder ob Sie es reduzieren müssen – weniger Gewicht bedeutet weniger Belastung für die Gelenke. Verzichten Sie auf starke Belastungen, z.B. das Heben oder Tragen schwerer Gegenstände. Gehen Sie lieber mehrmals oder fragen Sie nach Hilfe. Schützen Sie Ihre Knie bei knienden Tätigkeiten durch eine weiche Unterlage oder vermeiden Sie solche Tätigkeiten nach Möglichkeit ganz.

Achten Sie auf regelmäßige Bewegung, und machen Sie gezielt Gymnastik – tolle Übungen für Ihre Knie finden Sie z.B. in der Knieschule von Professor Grifka.

Willkommen in der Knieschule

Die hier beschriebenen Übungen trainieren gezielt Ihre Gelenkmuskulatur. Trotz einer gewissen aufzuwendenden Anstrengung sollten sie Ihnen niemals Schmerzen bereiten. Darum empfiehlt es sich, Übungen, bei denen Sie Beschwerden haben, nicht auszuführen und aus Ihrem persönlichen Programm zu streichen.



Übung 1

Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Ziehen Sie jetzt abwechselnd die Zehen bzw. die Fersen nach oben, während jeweils der andere Teil des Fußes Bodenkontakt hält.

Wiederholen Sie diese Übung 10 Mal.



Übung 2

Klemmen Sie im Sitzen einen mittelschweren Gegenstand zwischen Ihre Füße, z. B. ein dickes Buch. Heben Sie den Gegenstand an, indem Sie die Knie strecken. Halten Sie diese Position 5 Sekunden lang und kehren Sie danach für 10 Sekunden in die Ausgangsstellung zurück.

Wiederholen Sie diese Übung 5 Mal.



Übung 3

Legen Sie sich in Seitenlage auf den Boden. Das unten liegende Bein ist in Hüfte und Knie leicht angewinkelt, das andere Bein ist im Kniegelenk gestreckt. Führen Sie das gestreckte Bein nun seitlich nach oben und halten Sie es 5 Sekunden in dieser Position. Ruhen Sie das Bein danach 10 Sekunden in der Ausgangsstellung aus.

Wiederholen Sie diese Übung 5 Mal je Bein.



Übung 4

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie ein Bein im Hüft- und Kniegelenk leicht gebeugt auf den Boden. Das andere Bein liegt gestreckt und leicht abgespreizt auf dem Boden, die Fußspitze zeigt nach außen. Führen Sie nun das abgespreizte Bein – unter Beibehaltung der Fußposition – schräg nach oben über das gesunde Bein hinweg. Die Rumpffposition sollte dabei möglichst nicht verändert werden.

Wiederholen Sie diese Übung 5 Mal je Bein.



Übung 5

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie ein Bein im Hüft- und Kniegelenk leicht gebeugt auf den Boden. Das andere Bein liegt gestreckt und leicht abgespreizt auf dem Boden. Nun heben Sie das gestreckte Bein mit festgestelltem Sprunggelenk in Neutralstellung vom Boden ab. Dabei wird es im Kniegelenk abwechselnd leicht gebeugt und kraftvoll gestreckt.

Wiederholen Sie diese Übung 15 Mal je Bein.



Übung 6

Legen Sie sich bequem auf den Bauch und lassen Sie beide Oberschenkel auf einer weichen Knierolle, z. B. einem zusammengelegten Handtuch, ruhen, so dass Ihre Hüftgelenke leicht überstreckt und Ihre Kniegelenke frei beweglich sind. Beugen Sie nun abwechselnd beide Beine im Kniegelenk bis etwa 90 Grad. Halten Sie diese Position 1 Minute und strecken Sie die Beine wieder.

Wiederholen Sie diese Übung mindestens 2 Mal.