



KNIESCHMERZEN?

Typisches Gipfelstürmer-Souvenir: Nach einem Tag Wandern in den Bergen sind die Gelenke geschwollen und stechen beim Gehen. Unsere Experten wissen, was vorbeugt und hilft

Rauf auf den Berg? Kein Problem! Anstrengend und richtig schmerzhaft wird es erst beim Abstieg. Die extreme Belastung lässt die Knie anschwellen – Stiche durchfahren das Gelenk. Probleme, mit denen jeder dritte Deutsche über 40 zu kämpfen hat. Neben mangelnder Bewegung und falscher Be-

lastung spielt das Gewicht eine große Rolle: Wie eine Studie am St. Thomas Hospital in London ergab, steigt das Risiko des Gelenkverschleißes (Arthrose) pro Kilo Körpergewicht um bis zu 13 Prozent! Nicht nur deshalb ist es wichtig, die Knie auf Wandertouren vorzubereiten. Vom richtigen Training bis zum Weißkohlwickel – das können Sie tun:

Der Orthopäde

Regelmäßige Bewegung regt die Gelenkschmiere an



Prof. Joachim Grifka aus Regensburg: „Wer Knieschmerzen beim Wandern vorbeugen will, muss ein einfaches Prinzip beachten: auch sonst möglichst viel bewegen, aber wenig belasten.“

Das Knie ist stoffwechselfähig, besitzt keine eigenen Blutgefäße und wird nur dann ausreichend mit Nährstoffen versorgt, wenn wir wohl dosiert Sport treiben. Zu wenig Bewegung dagegen lässt den Knorpel dünn und porös werden. Radfahren ist ideal, um die Gelenkschmiere anzuregen. Das Körpergewicht lastet auf dem Sattel und nicht

auf den Knien. Auch im Alltag können Sie den Gelenkproblemen vorbeugen: Bauen Sie bei längerem Stehen oder Gehen Erholungspausen ein und setzen Sie sich hin. Sind die Knie nach einer ausgedehnten Wandertour geschwollen, nur sehr vorsichtig kühlen und dem Gelenk alle zehn Minuten die Möglichkeit geben, sich wieder zu erwärmen. Das regt den Stoffwechsel an und lässt die Schwellung bald abklingen.“

Mehr Infos: „Die Knieschule – Selbsthilfe bei Kniebeschwerden“ von Prof. Dr. Joachim Grifka, Rowohlt, 9,95 Euro.

Die Personal Trainerin

Oberschenkeltraining beugt Schmerzen effektiv vor



Heike Höfler aus Trossingen: „Harte, gepflasterte Spazierwege sind Gift für die Kniegelenke. Weichen Sie – wann immer es geht – auf Wiesen und Waldböden aus. Achten Sie beim

Wandern ganz genau auf Ihre Bewegungen: Viel zu häufig stampfen wir nämlich, anstatt den Fuß richtig abzurollen. Halten Sie das Knie mittig über dem Fußgelenk, um eine Fehlbelastung zu vermeiden. Das beste Mittel gegen Schmerz und Verletzungen sind gut trainierte Oberschenkelmuskeln – sie entlasten das Gelenk

um 30 Prozent. Beim Sport sollten sich Dehn- und Kraftübungen die Waage halten – verkürzte Muskeln zerran an den Gelenken. Mit dem Training können Sie schon morgens beim Zähneputzen beginnen: einfach im Wechsel auf die Zehen stellen und auf die Fersen zurückrollen. Nach einem anstrengenden Tag im Grünen wirkt nichts erholsamer als ein heißes Bad. Leiden Sie unter anhaltenden oder stechenden Schmerzen, ist ein Arztbesuch fällig.“

Mehr Infos: „Das tut den Knien gut“ von Heike Höfler, blv, 12,95 Euro; www.heike-hoefler.de

Der Physiotherapeut

Weißkohlwickel und Quarkpackungen helfen bei Schwellungen



Thorsten Taenzer aus Köln: „Das richtige Schuhwerk ist wichtig. Von stark gepolsterten Bergschuhen rate ich allerdings ab – sie lassen Fuß und Kniegelenk faul werden. Das Gleiche gilt für Bandagen, die deshalb allenfalls nach dem Sport getragen werden sollten. Eine größere Wandertour erfordert ein wenig Vorbereitung. Beginnen Sie spätestens zwei bis drei Wochen vor dem Ausflug, die gelenkstützenden Muskeln zu trainieren. Stehen Sie dazu beim Spülen oder Telefonieren ab und zu auf einem Bein. Ist das

Knie nach dem Wandern dick und geschwollen, hilft ein Wickel mit Weißkohl. Dazu die Blätter mit einer Glasflasche platt rollen, auf das Knie legen und mit einem Tuch umwickeln. Vergessen Sie die PECH-Regel (Pause, Eis, Compression, hochlegen). Heute gilt: je akuter die Verletzung, desto „wärmer“ das Kühlen. Quarkpackungen wirken sanft, ohne den Heilungsprozess zu verzögern.“

Mehr Infos: „Die Sprache unserer Gelenke – Ganzheitliche Medizin und Osteopathie für ein gesünderes Leben“ von Jean-Pierre Barral, Südwest, 19,99 Euro; www.thorstentaenzer.de