

Wandern und Bergsteigen auch mit Gelenkverschleiß

Oberösterreich wandert: Aktiv in die Natur – ohne Altersgrenze?

Ein Perspektivenwechsel tut manchmal gut. Von oben sieht man immer weiter, vom Traunstein aus zum Beispiel rund 150 Kilometer. Also, nichts wie raus in die Natur und rauf auf den Berg! Aber soll und kann das jeder einfach tun, ganz ohne körperliche Vorbereitung? Auch mit Kniebeschwerden oder gar einer Hüftprothese? Die Bewegungsexperten des Klinikum Wels-Grieskirchen geben Tipps, was möglich ist und gut tut.

Bewegung in der Natur bringt zahlreiche positive gesundheitliche Aspekte mit sich. Der Energieumsatz steigt, Herz-Kreislauf-System und Bewegungsapparat werden leistungsfähiger, Fett- und Zuckerstoffwechsel verbessern sich. „Insgesamt steigt die Lebensqualität, unter Umständen verlängert sich sogar die Lebenserwartung“, erklärt Johann Lehner, interimistischer Leiter der Abteilung für Orthopädie und orthopädische Chirurgie am Klinikum Wels-Grieskirchen. In der Natur sammelt man positive Eindrücke, die Abwechslung an der frischen Luft tut Körper und Seele gut. „Freiluftaktivitäten, wie Wandern, Walken und Bergsteigen, beanspruchen alle oder zumindest die meisten Muskeln des Körpers und haben einen milden Trainingseffekt auch hinsichtlich Kraft, vor allem aber für die Koordination“, so Viktor Sadil, Leiter des Instituts für Physikalische Medizin und Allgemeine Rehabilitation am Klinikum Wels-Grieskirchen.

Hurra, die Gams – rauf auf den Berg!

Bergauf stellt das Gehen eine erhöhte Anforderung an das Herz-Kreislauf-System dar, bergab ist die Belastung an den Bewegungsapparat größer. Die bremsenden Muskeln werden dabei stark gefordert.

„Besonders für die Knie- und Sprunggelenke ist schnelles Bergabgehen eine hohe Belastung“, gibt Lehner zu bedenken. Manchmal lautet die Empfehlung deshalb: „Rauf zu Fuß, runter lieber mit der Seilbahn!“ Vor allem für die Gelenke ist das schonender. „Da viele Verletzungen, zum Beispiel Achillessehnenrisse, während dieser sogenannten exzentrischen Muskelarbeit passieren, ist auch ein dementsprechendes Muskeltraining sehr wichtig“, ergänzt Sadil. In der Vorbereitungsphase gilt: „Beginnen Sie langsam und bauen Sie auf! Starten Sie mit Spaziergängen auf den Hügel in der Nachbarschaft, lernen Sie ihren Hausberg kennen, ehe Sie sich langsam steigern!“, rät Lehner. Zu den Ausrüstungsgegenständen zählt beim Bergwandern im alpinen Gelände unbedingt knöchelhohes Schuhwerk. Auf Trekkingrouten reichen auch niedrige Schuhe mit entsprechendem Profil. Wer sich unsicher ist, unternimmt am besten eine Tour mit einem Bergführer, ansonsten ist es sinnvoll, sich gut über Route, Streckenverlauf, Dauer und Schweregrad zu erkundigen. Das kann man heute auch online, zum Beispiel auf Portalen wie bergfex.at oder alpenverein.at.

Selbsteinschätzung ist das Um und Auf

Ein spezielles Aufwärmtraining, bevor man loswandert, ist nicht notwendig. „Starten Sie einfach langsam! Zum Aufwärmen ist oft bereits der Weg vom Parkplatz zum ersten Anstieg ausreichend. Bauen Sie eventuell ein paar Dehnungsübungen vor der größeren Belastung ein. Vor allem ist das Dehnen aber nach der Belastung wichtig“, sind sich die Experten einig. Treten auf der Strecke Überlastungserscheinungen auf, kann man die Gelenke dennoch beanspruchen, so lange die Beschwerden tolerabel sind. „Im Zweifelsfall ist es aber besser, sich nicht zu überfordern, besser hört man auf sich und lässt bei Bedarf das Gipfelkreuz links liegen.“ Wer später nicht zur Gänze beschwerdefrei ist, sollte Folgendes beachten: „Wenn stärkere Beschwerden bis zum Folgetag unverändert andauern, ist es ratsam, ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen.“ So kann eine Abnützungserscheinung frühzeitig erkannt und behandelt werden. Der Weg führt dann über den Hausarzt zum Facharzt und dann eventuell zur weiteren Abklärung ins Krankenhaus. Bei einer akuten traumatischen Verletzung, wie sie etwa beim Umknicken mit dem Fuß auftreten kann, ist ein Abtransport sowie eine Erstversorgung notwendig.

Auch mit Kunstgelenken: Heute ist viel möglich

Wer bereits im Fuß-, Knie- oder Hüftbereich therapiert worden ist, muss dennoch nicht zu Hause bleiben. Manche Distanzen und Routen sind selbst mit künstlichen Hüft- oder Kniegelenken noch planbar. „Heute sind moderate sportliche Aktivitäten mit Endoprothesen immer mehr erlaubt –

allerdings sind Lauf- und Sprungsportarten längerfristig nicht möglich bzw. nicht empfehlenswert, weil dabei der Körper mit einem Vielfachen des Körpergewichtes belastet wird und sich somit die Lebensdauer der künstlichen Gelenke reduziert“, sagt Lehner und ergänzt: „Heute können Endoprothesen bei einem vernünftigen Umgang bereits 20 oder 30 Jahre halten. Wir empfehlen ein gesundes Maß an Sport und Bewegung, aber kontinuierliche Stoßbelastungen, wie zum Beispiel beim Laufen, zu vermeiden. Positiv wirken sich zum Beispiel Wanderungen, Nordic Walking, Schwimmen oder Radfahren aus“, so der Orthopäde. Bei auftretenden Schmerzen oder Schwellungen heißt es aber immer Achtung. Damit es gar nicht so weit kommt, raten die Experten: „Bevor man mit künstlichen Gelenken wieder in den Sport einsteigt, ist vor allem das muskuläre Training wichtig. Für Wirbelsäulenpatienten, etwa mit einem Bandscheibenvorfall, sind Einschränkungen besonders bei Sportarten mit Drehbewegungen unter Belastung, wie sie beim Tennis auftreten, notwendig.“

Bilder und Statements:



© Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

Für das Bergwandern sind herkömmliche Turnschuhe absolut ungeeignet: Zu den richtigen Ausrüstungsgegenständen zählt im alpinen Gelände unbedingt knöchelhohes Schuhwerk.



© Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

OA Dr. Johann Lehner, interim. Leiter der Abteilung für Orthopädie und orthopädische Chirurgie am Klinikum Wels-Grieskirchen.

„Insgesamt steigt die Lebensqualität, unter Umständen verlängert sich sogar die Lebenserwartung.“ „Besonders für die Knie- und Sprunggelenke ist schnelles Bergabgehen eine hohe Belastung.“

„Rauf zu Fuß, runter lieber mit der Seilbahn!“

„Beginnen Sie langsam und bauen Sie auf! Starten Sie mit Spaziergängen auf den Hügel in der Nachbarschaft, lernen Sie ihren Hausberg kennen, ehe Sie sich langsam steigern!“

„Wenn stärkere Beschwerden bis zum Folgetag unverändert andauern, ist es ratsam, ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen.“

„Heute sind moderate sportliche Aktivitäten mit Endoprothesen immer mehr erlaubt – allerdings sind Lauf- und Sprungsportarten längerfristig nicht möglich bzw. nicht empfehlenswert, weil dabei der Körper mit einem Vielfachen des Körpergewichtes belastet wird und sich somit die Lebensdauer der künstlichen Gelenke reduziert.“

„Heute können Endoprothesen bei einem vernünftigen Umgang bereits 20 oder 30 Jahre halten. Wir empfehlen ein gesundes Maß an Sport und Bewegung, aber kontinuierliche Stoßbelastungen, wie zum Beispiel beim Laufen, zu vermeiden. Positiv wirken sich zum Beispiel Wanderungen, Nordic Walking, Schwimmen oder Radfahren aus.“



© Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

Prim. Dr. Viktor Sadil, Leiter des Instituts für Physikalische Medizin und Allgemeine Rehabilitation, Klinikum Wels-Grieskirchen

„Freiluftaktivitäten, wie Wandern, Walken und Bergsteigen, beanspruchen alle oder zumindest die meisten Muskeln des Körpers und haben einen milden Trainingseffekt auch hinsichtlich Kraft, vor allem aber für die Koordination.“

„Da viele Verletzungen, zum Beispiel Achillessehnenrisse, während dieser sogenannten exzentrischen Muskelarbeit passieren, ist auch ein dementsprechendes Muskeltraining sehr wichtig.“

„Starten Sie einfach langsam! Zum Aufwärmen ist oft bereits der Weg vom Parkplatz zum ersten Anstieg ausreichend. Bauen Sie eventuell ein paar Dehnungsübungen vor der größeren Belastung ein. Vor allem ist das Dehnen aber nach der Belastung wichtig.“

„Bevor man mit künstlichen Gelenken wieder in den Sport einsteigt, ist vor allem das muskuläre Training wichtig. Für Wirbelsäulenpatienten, etwa mit einem Bandscheibenvorfall, sind Einschränkungen besonders bei Sportarten mit Drehbewegungen unter Belastung, wie sie beim Tennis auftreten, notwendig.“

Das Klinikum Wels-Grieskirchen – www.klinikum-wegr.at

Das größte Ordensspital Österreichs ist eine Institution der Kongregation der Barmherzigen Schwestern vom heiligen Kreuz und der Franziskanerinnen von Vöcklabruck. Mit rund 30 medizinischen Abteilungen, 1.227 Betten und rund 3.800 Mitarbeitern leistet das Klinikum Wels-Grieskirchen umfassende medizinische Versorgung in Oberösterreich. Rund 90.000 Patienten werden hier jährlich stationär behandelt. Aufgrund seiner zahlreichen Schwerpunkte und Kompetenzzentren bündelt das Klinikum fachübergreifendes Know-how und ermöglicht interdisziplinäre Diagnosen und Behandlungen zum Wohle der Patienten.

Pressekontakt Klinikum Wels-Grieskirchen

Mag. Kerstin Pindeus, MSc, A-4600 Wels, Grieskirchner Straße 42,

Tel: +43 7242 415 - 93772, Mobil: +43 699 1416 3772

E-Mail: kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at