25.06.2015 – 10:36 Uhr

Sommerzeit - Gartenzeit: Auf die Knie, fertig, los! / Gartenarbeit ohne Reue - 8 Tipps von den Orthopäden der AGA, wie Sie Ihre Kniegelenke schonen können

München (ots) -

- Querverweis: Bildmaterial wird über obs versandt und ist abrufbar unter http://www.presseportal.de/pm/113776/3055868 -

Blumen pflanzen, Sträucher schneiden, Unkraut jäten: Sommerzeit ist Gartenzeit. Wir erfreuen uns an Blumenpracht und Co., müssen aber auch viel für diese Schönheit tun. Bei den meisten Gartenarbeiten gehen wir tief in die Knie und belasten über Stunden unsere Gelenke.

Hockende Tätigkeiten, wie sie bei der Gartenarbeit zum Pflanzen, Schneiden oder Unkraut zupfen nötig sind, belasten unsere Gelenke, insbesondere das Knie. In der Hocke entsteht eine vermehrte Druckwirkung auf das Kniegelenk. In der äußersten Beugehaltung werden die hinteren Meniskusanteile im Kniegelenk regelrecht gequetscht. Verharrt man lange in der gebeugten Position wird außerdem die Oberschenkelmuskulatur maximal gedehnt und es entsteht ein hoher Druck im Gleitlager der Kniescheibe. Ist das Knie aufgrund einer Verletzung oder einer Arthrose schon geschädigt, gilt es besonders gut aufzupassen und eine Überbelastung zu vermeiden.

Was Sie tun können, um Ihre Kniegelenke zu schonen:

1. Dehnen Sie sich bevor Sie loslegen

Nehmen Sie sich kurz 2-3 Minuten Zeit und dehnen Sie Ihre Bein- und Rückenmuskulatur, bevor Sie mit der für den Körper einseitig belastenden Garten-arbeit beginnen. Sie steigern damit die Durchblutung Ihrer Muskulatur, bereiten sie auf die Belastung vor und fühlen sich insgesamt wohler und leichter.

Beispielübung: Legen Sie sich auf den Bauch, winkeln ein Bein an (Beugen des Kniegelenks) und greifen die Knöchelregion mit der gleichseitigen Hand. Dann ziehen Sie den Bauch ein, drücken Ihr Becken gegen den Boden, versuchen leicht das Knie von der Unterlage (Boden) zu heben und beugen das Kniegelenk mit dem gleichseitigen Arm bis Sie den Dehnreiz spüren. Daraufhin führen Sie die Übungen abwechselnd mit beiden Beinen 6-8 Mal durch.

2. Knieschonende Unterlage oder kleinen Hocker verwenden

Benutzen Sie so oft es geht ein Kniepolster oder eine Knieunterlage, die es für wenig Geld überall zu kaufen gibt, oder nehmen Sie einfach eine kleine weiche Matte. Für viele Tätigkeiten kann man sich auch auf einen kleinen Hocker setzen und sich so zwischendurch wieder ausruhen.

3. Häufiger die Tätigkeiten wechseln

Suchen Sie sich von Anfang an mehrere Aufgaben, die Sie im Garten verrichten wollen und wechseln sie öfter zwischen hockenden und stehenden Tätigkeiten hin und her. So vermeiden Sie es, länger als ein paar Minuten in der Hockposition zu verharren.

4. Machen Sie zwischendurch immer wieder kurze Lockerungsübungen

Verharrt man lange in einer Position, verliert der Knorpel im Gelenk seine Flüssigkeit. Das Gefühl von "ich bin ganz steif geworden" ist ganz typisch dafür. Die Flüssigkeit hält das Gelenk elastisch. Eine kleine Übung lockert das Gelenk wieder und löst ggf. auch eine Gelenkblockade.

Beispielübung: Stellen Sie ein Bein (Standbein) auf einen Tritt oder eine Treppenstufe und halten sich mit einer Hand fest. Beugen Sie das Standbein leicht und lassen Sie das andere Bein (Spielbein) einfach nach unten hängen. Pendeln Sie das Spielbein nun leicht und locker vor und zurück, ca. 30 Sekunden lang. Dann wechseln Sie die Beinposition. Achten Sie dabei darauf, dass das Knie des Standbeins gerade bleibt und nicht nach innen oder außen knickt. Jeweils zwei Durchgänge sind empfehlenswert.

5. Gartengeräte mit längenverstellbarem Stiel einsetzen

Viele Gartengeräte wie z.B. Unkrautstecher, Greifer, Kultivator oder Grubber gibt es mit einem längenverstellbaren Stiel. Das ist eine zusätzliche aber loh-nende Zusatzanschaffung, da Gartengeräte i.d.R. nicht abnutzen. Bücken oder hocken ist nicht mehr nötig, die Arbeiten können nun bequem in aufrechter Po-sition verrichtet werden.

6. Stützen Sie sich beim Aufstehen ab

Vermeiden Sie es, abrupt und hektisch aufzustehen und stützen Sie sich beim Aufstehen am besten auf einen Hocker oder etwas anderes Festes auf. Stellen Sie dabei ein Bein vor und drücken sich dann hoch. So vermeiden Sie unnötige Belastungen Ihres vielleicht schon vorgeschädigten Kniegelenks.

7. Kühlen hilft gegen Schmerzen

Haben Sie nach der Arbeit im Freien dennoch verstärkt Schmerzen im Kniegelenk, hilft es das schmerzende Gelenk zu kühlen. Ein Quarkwickel ist ein bewährtes Hausmittel, das die Entzündung aus dem Körper zieht.

8. Trainieren Sie täglich Ihre Beinmuskeln

Gut trainierte Beinmuskeln sorgen für Bewegungskraft, sichern die Stabilität des Gelenks und schonen den Bandapparat. Es muss nicht unbedingt Sport sein, um etwas für die Beinmuskeln zu tun. Wer so oft es geht die Treppe steigt statt den Fahrstuhl oder die Rolltreppe zu nehmen, Rad fährt und das Auto stehen lässt und spazieren geht, statt auf der Couch zu sitzen, tut schon viel für seine Beinmuskeln.

Wann sollte man zum Arzt gehen? Bei anhaltenden Schmerzen sollte man seinen Hausarzt aufsuchen. Klick-Geräusche im Kniegelenk, die mit einem stechenden Schmerz verbunden sind, deuten beispielsweise auf einen Meniskus-Schaden hin. Ihr Hausarzt wird Sie ggf. an den einen Facharzt überweisen.

Über AGA, Gesellschaft für Arthroskopie und Gelenkchirurgie

Die AGA ist die größte europäische Gesellschaft für Arthroskopie und Gelenkchirurgie mit derzeit mehr als 4.000 Mitgliedern. Die Ziele der AGA sind unter anderem Nachwuchsförderung, Weiterbildung, Standespolitik im Zusammenhang mit der Arthroskopie und Gelenkchirurgie, Sicherung und Kontrolle der Qualität und die Unterstützung und Finanzierung von wissenschaftlichen und klinischen Projekten. Die AGA hat ihren Sitz in der Schweiz.

Kontakt:

LoeschHundLiepold Kommunikation GmbH
Imke Salzmann und Alexandra Kovanetz
Tegernseer Platz 7 / Eingang Deisenhofener Str. 1
D - 81541 München
Telefon: +49 - (0)89 - 72 01 87 - 294
E-Mail: i.salzmann@lhlk.de / a.kovanetz@lhlk.de

Diese Meldung kann unter https://www.presseportal.ch/de/pm/100057421/100774734 abgerufen werden.