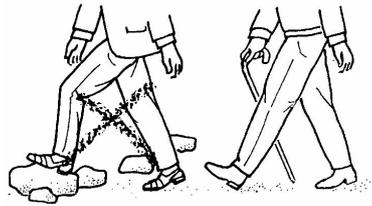


Tipps zur Schonung der Kniegelenke

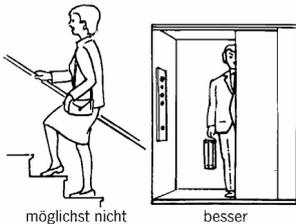
Gehen:

Unebenes Gelände sowie Steigungen sollten vermieden werden. Wo vorhanden, sollte anstelle von Treppen der Aufzug benutzt werden. Zur Entlastung des betroffenen Kniegelenkes ist eine



Handstockbenutzung auf der gesunden Gegenseite sinnvoll.

Können Steigungen und Treppenaufgänge nicht vermieden werden, so lassen Sie sich Zeit, stützen Sie sich am Geländer ab und nehmen Sie Stufe für Stufe.



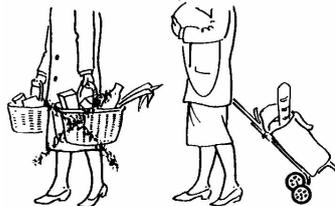
Schuhwerk:

Tragen Sie gut geführte Halbschuhe mit flachem, gepuffertem Absatz. Vermeiden Sie eine schlechte Rückfußführung, wie Sie beispielsweise bei Sandalen und Stöckelschuhen (hohe Absätze) vorhanden ist.

Tragen von Lasten:

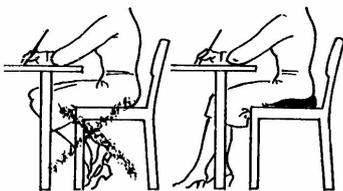
Vermeiden Sie es, schwere Gegenstände zu tragen.

Lassen Sie sich die Einkaufswaren nach Hause schicken oder benutzen Sie Hilfen in Form von rollbaren Transportmitteln (Einkaufswagen, Kofferkuli).



Sitzen:

Die Sitzhöhe muss der Unterschenkelänge angepasst werden. Beim Sitzen sollten Knie- und Hüftgelenke unter rechtwinkliger Beugung des Kniegelenks in gleicher Höhe stehen. Eine Dauerbeugungstellung ist ungünstig, da sie einen erhöhten Druck auf



das Kniescheibengleitlager ausübt. Zur Entlastung können die Kniegelenke beim Sitzen ausgestreckt werden, ggf. müsste die Sitzhöhe durch einen Sitzkeil angehoben werden

Haushalt und Beruf:

Bodennahe Arbeiten sollten besser im Sitzen, in vermehrter Streckhaltung der Kniegelenke verrichtet werden. Alternativ: Verwendung von Hilfsmitteln.



Konservative Therapiemöglichkeiten:

Bei beginnender bis mittelschwerer Gonarthrose ist ein spezielles krankengymnastisches Trainingsprogramm zu empfehlen. Diese Übungen sollten täglich 1 x durchgeführt werden. Es handelt sich um die gleichen Übungen, die auch nach einem operativen Eingriff empfohlen werden.

Weiterhin unterstützen die Therapie:

- Bewegungsbäder mit ca. 32°C warmem Wasser, wobei hier besonders die Muskulatur gelockert wird und durch den Auftrieb des Wassers eine große Gelenkbeweglichkeit erzielt wird
 - Elektrotherapeutische Maßnahmen (Ultraschall, Interferenz, Iontophorese)
 - Wärmeanwendung (Fango) bei chronischer Form
 - Eisanwendung in Form von Packungen bei akuten Beschwerden
- Sowohl durch Elektrotherapie als auch durch Eis wird der Stoffwechsel angeregt, d.h. Stoffwechselabfallprodukte werden schneller abgebaut
- Gehen mit Entlastung: Handstock auf der gegenüberliegenden Seite

Sport

Allzu großer Ehrgeiz ist nicht angesagt

- kein Leistungs- und Wettkampfsport

Besonders erlaubt sind:

- Schwimmen (kein Brustschwimmen)
- Radfahren, wichtig: hoher Sattel, ebene Strecke wählen
- Skiwandern (leichtes Gelände)
- Wandern mit Handstock, wichtig: nicht auf Asphalt, ebenes Gelände

Verboten sind alle

Sportarten, die durch kurze Sprints, schnelles Abstoppen aus vollem Lauf und Sprünge die Gelenke belasten. Dazu zählen sogenannte Stop-and-Go-Sportarten wie

Fußball, Handball, Basketball, Tennis, Reiten, Squash

