



## Vitos OKK rät: Mit einem Kunstgelenk besser bergauf als bergab wandern

Von *juwi*

Erstellt am 15 Jul 2014 - 08:08

Harmonische sportliche Bewegung ist für Menschen mit einem künstlichen Knie- oder Hüftgelenk sehr empfehlenswert, um fit zu bleiben. Das Wandern ist hier eine gute Wahl.

„Beginnen Sie mit einfachen Wegen und wandern Sie in einem Tempo, bei dem Sie sich wohl fühlen. Machen Sie eine Pause oder ändern Sie die Route, wenn es Ihnen zu viel wird. Es ist wichtig, dass Sie sich zur bestmöglichen Trittsicherheit mit guten, knöchelhohen Schuhen ausrüsten, die eine gedämpfte Profilssole haben. Ein Paar Wanderstöcke geben zusätzliche Sicherheit beim Gehen“, erklärt der Ärztliche Direktor der Vitos Orthopädischen Klinik Kassel, Prof. Dr. Werner Siebert.

Es ist ratsam, ebenes Terrain für die Wanderung auszuwählen. Wenn die Route aber doch Steigungen enthält, ist es besser, bergauf anstatt bergab zu gehen, um das Kunstgelenk nicht zu sehr zu belasten. Für stark abschüssige Streckenabschnitte sollte man Verkehrsmittel benutzen nach dem Motto: rauf gehen und runter fahren. Das kann man ja so planen. „Und bitte nehmen Sie nicht zu schweres Gepäck mit. Jedes Kilo mehr belastet Ihr Gelenk zusätzlich. Tragen Sie einen kleinen Rucksack mit dem Nötigsten für eine deftige Brotzeit“, so der Endoprothetik-Experte.

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 02:51):** <http://medkom24.eu/node/19317>