



Tipps für den Alltag bei Kniegelenksarthrose

Gehen

Vermeiden Sie möglichst unebenes Gelände und Steigungen. Benutzen Sie anstelle von Treppen den Aufzug. Ein Handstock auf der gesunden Seite entlastet das betroffene Kniegelenk. Können Sie Steigungen und Treppenaufgänge nicht vermeiden, so lassen Sie sich Zeit, stützen Sie sich am Treppengeländer ab und gehen langsam Stufe für Stufe.

Schuhwerk

Tragen Sie gut passende Halbschuhe mit flachem, gepufferten Absatz. Vermeiden Sie das Tragen von Sandalen oder Stöckelschuhen.

Tragen von Lasten

Vermeiden Sie es, schwere Gegenstände zu tragen. Lassen Sie sich Ihren Einkauf nach Hause schicken oder benutzen Sie rollbare Transportmittel wie Einkaufswagen oder Kofferkuli.

Haushalt und Beruf

Arbeiten am Boden sollten Sie besser im Sitzen verrichten oder entsprechende Hilfsmittel verwenden.

Sitzen

Beim Sitzen sollten Knie- und Hüftgelenk auf gleicher Höhe sein, wenn Ihr Knie im rechten Winkel gebeugt ist. Falls nötig, sollten Sie die Sitzhöhe durch einen Sitzkeil anheben. Dauerndes Sitzen mit gebeugtem Knie ist ungünstig. Strecken Sie deshalb zur Entlastung die Kniegelenke öfters kurz aus.

Sport

Bitte entwickeln Sie keinen allzu großen Ehrgeiz. Wenn Sie keine Beschwerden dabei haben, dürfen Sie gerne schwimmen (jedoch kein Brustschwimmen), Rad fahren auf ebener Strecke, Ski wandern in leichtem Gelände oder wandern mit Handstock in ebenem Gelände (aber möglichst nicht auf Asphalt).

Vermeiden sollten Sie jedoch auf jeden Fall alle Sportarten, die durch kurze Sprints, schnelles Abstoppen aus vollem Lauf oder durch Sprünge die Gelenke belasten. Dazu gehören z. B. Fußball, Handball, Basketball, Tennis, Reiten, Leichtathletik, Squash oder Skilauf alpin.



**Lindern
bewegt Leben**