

Dr. Christian Fink / Dr. Peter Gföller / Dr. Christian Hoser

Gelenkfit in die Berge

Wandern mit
Gelenkbeschwerden



TYROLIA

Empfohlen vom

alpenverein 
österreich

Dr. Christian Fink / Dr. Peter Gföller / Dr. Christian Hoser

Gelenkfit in die Berge

Wandern mit
Gelenkbeschwerden

Alle Angaben in diesem Buch wurden sorgfältig recherchiert und erfolgen nach bestem Wissen und Gewissen der Autorinnen und Autoren. Sollten Sie trotzdem Unstimmigkeiten entdecken, nehmen die herausgebenden Autoren und der Verlag gern Verbesserungsvorschläge und Korrekturhinweise entgegen. Die Benutzung dieses Buches geschieht auf eigenes Risiko. Eine Haftung für etwaige Unfälle und Schäden wird aus keinem Rechtsgrund übernommen.

2018

© Verlagsanstalt Tyrolia, Innsbruck

Umschlaggestaltung, Layout und digitale Gestaltung: Stadthaus 38, Innsbruck

Textredaktion: Andreas Hauser, KULTIG Werbeagentur, Innsbruck

Bildnachweis: Soweit nicht anders angegeben, liegt das Copyright der Abbildungen bei den Autorinnen und Autoren. S. 16, 17, 45, 52, 57, 58, 75, 93, 99, 112, 115: Foto Gerhard Berger; S. 19, 23, 27, 29, 30, 32, 33, 39, 71, 136: © Klaus Kranebitter; S. 40 © Archiv Hermann Spiegel; S. 64: © Archiv Wolfgang Nairz; S. 102. © Archiv Birgit Reinhard; S. 12, 100, 109, 135: © iStock

Druck und Bindung: FINIDR (CZ)

ISBN 978-3-7022-3660-1

E-Mail: buchverlag@tyrolia.at

Internet: www.tyrolia-verlag.at

Inhalt

Vorwort	4
1. Wandern hält fit	9
Starker Auftritt	10
Reine Körpersache	18
Der richtige Schritt und Tritt	26
Gut (aus)gerüstet Richtung Gipfel	34
Interview Hermann Spiegl	40
2. Arthrose: Wenn die Gelenke schmerzen	42
Wenn's dem Fahrgestell zu viel wird	44
Stoßdämpfer und Gleitmittel	50
Bevor es unters Messer geht	54
Interview Wolfgang Nairz	64
3. Das Knie: Anatomie, Schmerzen und Behandlung	66
Der Dreh- und Beugepunkt	68
Ohne Befund	74
Alternativen im OP	78
Zwischen Messgenauigkeit und Fingerspitzengefühl	86
Zurück in die Berge	90
Mit künstlichem Knie in die Berge	96
Interview Peter Weber	102
4. Die Hüfte: Aufbau, Beschwerden und Therapie	104
Die Hüfte geht mit	106
Der Hüftschnupfen	110
Wenn die Hüfte schmerzt	114
Ist die Hüfte abgenutzt	118
Der Weg ist das Ziel	124
Tourenplanung und Tourentipps	130
Mehr Spaß mit Tourenplanung	132
Tourentipps rund um die österreichischen Landeshauptstädte	138
Die Autorinnen und Autoren	146
Dank	150

Liebe Leserin, lieber Leser, liebe Bergbegeisterte

Alpenbewohner sind ja eigentlich fast mit „Bergschuhen“ auf die Welt gekommen. Wer soll ihnen deshalb etwas übers „Wandern“ erklären müssen?

Vorwort

Während man den Skilehrer zum Erlernen des Skifahrens oder den Musiklehrer zum Erlernen eines Instruments akzeptiert, ist ein „Wanderlehrer“ in der Wahrnehmung eines Alpenbewohners doch eher überflüssig. Als wir 2015 eine Studie zum Thema „Wandern mit künstlichem Kniegelenk“ initiierten, um die Auswirkungen von Bergwandern auf das Implantat bzw. auf Geist und Körper zu untersuchen, waren die Teilnehmer anfangs fast irritiert, als wir den Gruppen jeweils einen Wanderführer „vorsetzten“. Allerdings erkannten bald auch sehr versierte Wanderer, dass man doch noch so einiges dazulernen kann.

Das beginnt bei der Auswahl der Route, bei der Wanderer mit Knie- oder Hüftbeschwerden einiges falsch machen können. Auch für das richtige Gehen mit Stöcken, für das Finden der optimalen Pulsfrequenz, mit der auch längere Touren bewältigt werden können, und selbst für die Wahl des richtigen Schuhwerks kann der Experte eine Hilfestellung bieten.

Diese Studie führte schließlich zur Idee für dieses Buch. In unserer orthopädischen Praxis betreuen wir zahlreiche aktive Patientinnen und Patienten mit Gelenkbeschwerden oder bereits künstlichen Gelenken. Sehr viele von ihnen möchten vor allem auf das Wandern nicht verzichten.

Dieses Buch soll helfen, unsere speziell fürs Wandern wichtigen Knie- und Hüftgelenke besser zu verstehen. Wie entstehen dort eigentlich Schäden? Wie kann ich diesen vorbeugen? Was kann ich dagegen tun? Und wenn bereits Schäden vorhanden sind: Wie kann ich damit im Alltag und vor allem beim Wandern optimal umgehen? Diese Fragen und vieles mehr versuchen unsere Experten für Sie zu klären.

Außerdem gibt es viele Tipps und Anregungen, um trotz Gelenkproblemen ungetrübte Berg- und Wandertouren zu erleben. In Zusammenarbeit mit dem Österreichischen Alpenverein (ÖAV) haben wir dazu Tourenvorschläge in ganz Österreich zusammengestellt, die speziell auf Ihre Bedürfnisse oder Gelenkprobleme abgestimmt sind und die für Sie – neben der Übersicht in diesem Buch – bequem per App zugänglich sind.

Wir hoffen, dass wir mit diesem Buch Ihren Spaß am Wandern und Ihre Motivation unterstützen können.

Herzlichst



Christian Fink



Peter Gföller



Christian Hoser



Nur die
neue
Heraus-
forderung
bringt
Sie
weiter.

1. — Wandern hält fit

Starker Auftritt

Josef Wiesauer

Gehen macht nicht kräftig, aber mit Kraft geht alles besser. Das notwendige Krafttraining ist aber nicht nur aus Sicht der Prophylaxe sinnvoll, Kraft ist auch ein wesentlicher Wohlfühlfaktor im Alltag. Muskeln auf Vorrat sind die wahrscheinlich beste Investition in Gesundheitsvorsorge und Lebensqualität.

Von bummeln über hasten bis zu laufen, von flanieren über spazieren bis zu marschieren, von wandern über walken bis zu bergsteigen – es gibt unzählige Wörter für das, was eigentlich eine einzige Bewegung ist: das Gehen. Die große Anzahl der Ausdrücke zeigt einerseits die Spannweite der natürlichsten menschlichen Bewegung, andererseits nimmt sie auch feine Unterscheidungen vor. Flaniert etwa wird in der Stadt, es beeindruckt die menschliche Kultur: Häuser, Gassen, Denkmäler, Geschäfte, Auslagen, Gärten, Parks – die Summe dessen, was der Mensch geschaffen hat, zieht in großer Dichte an einem vorbei. Gewandert wird hingegen in der Natur. Bäche, Seen, Wälder, Wiesen, Pflanzen, Tiere, also die vom Mensch belassenen Schönheiten der Natur, erfreuen unser Gemüt – Wandern ist sinnbeladenes Gehen.

So groß die Bandbreite der Sinneseindrücke beim Gehen in unterschiedlichem Terrain ist, so groß ist auch das Spektrum der Belastungen auf den Organismus. Bergauf- und Bergabgehen sind zwei verschiedene Disziplinen einer Sportart, die Wahl der Strecke bestimmt die Herausforderung. Natürlich gibt es wesentliche Faktoren wie Schrittempo und -länge, wie Technik oder Ausrüstung, schlussendlich sind aber Länge und Geländeform der Strecke die

kritischen Koordinaten für die Herausforderung, die man wählt. Denn beim Wandern ist es ähnlich wie beim Radfahren. Tritt man in der Ebene in die Pedale, hat man die Steuerung der Pulsfrequenz gut im Griff. Beim Mountainbiken hingegen ist die Pulskurve praktisch deckungsgleich mit dem Höhenprofil der Strecke.

Das Gelände bestimmt also die Intensität des Gehens. Beim Krafttraining wird die Intensität mit dem Gewicht gesteuert, beim Laufen mit dem Tempo und beim Wandern über die Geländeform. Die Belastungen auf das Herz-Kreislauf-System und auf den Bewegungsapparat verhalten sich gegenläufig: Bergaufgehen bedeutet eine höhere Belastung des Herz-Kreislauf-Systems bei gleichzeitiger Schonung des Bewegungsapparats, während beim Bergabgehen die Stoßbelastung (Impact) auf die Gelenke steigt und der Anspruch an das Herz-Kreislauf-System geringer ist. Beim Herz-Kreislauftraining steigert man sich daher vom Gehen in der Ebene zum Bergaufgehen, während man beim Wiederaufbautraining nach Gelenksoperationen mit Bergaufgehen beginnt und erst ganz zuletzt das Gehen bergab kommt.

Unterschätzter Kraftaufwand

Beim österreichischen Nationalsport, dem Skifahren, ist allen klar: Kraft ist der kritische Erfolgsfaktor und hilft noch dazu, Unfälle zu vermeiden. Beim Wandern wird der Faktor Kraft hingegen unterschätzt, dabei reiht sich Wandern nahtlos in die Liste jener Sportarten, die zwar selbst nicht kräftigen, aber ein entsprechendes Kraftniveau voraussetzen. Der Krafteinsatz beim Laufen und Wandern übersteigt nicht das Niveau von 30 Prozent der Maximalkraft. Das ist zu wenig, um die Muskulatur zu stärken – notwendig wären dafür mindestens 65 Prozent der Muskelkraft. Beim Bergaufgehen muss man das eigene Körpergewicht auf einem Bein halten und erreicht damit einen Trainingseffekt im Bereich der Kraft-Ausdauer. Beim Bergabgehen erhöht sich der Kraftaufwand hingegen dramatisch.



Bei jedem Schritt abwärts muss ein Bein das mehrfache Körpergewicht „halten“. Voraussetzung ist ein entsprechendes Kraftniveau, um die Gelenke nicht nachhaltig zu schädigen. Beim Gehen in unwegsamem Gelände kommt erschwerend hinzu, dass die Kraft unter koordinativ anspruchsvollen Bedingungen eingesetzt werden muss. Aus diesem Grund spielt (wie immer im Sport) die Rumpfmuskulatur für die Stabilisierung und Koordination eine wesentliche Rolle.

Die Belastung, die beim Bergabgehen auf unseren Körper einwirkt, ist übrigens nicht grundsätzlich schlecht. Im Gegenteil, die durch die Belastungsspitzen hervorgerufenen Druckunterschiede sind für die gesunde Entwicklung von Strukturen von elementarer Bedeutung. In den Knochen fördert die Belastung die Knochendichte und beugt somit der Osteoporose, dem Knochenschwund, vor, die Belastung stärkt die Sehnen sowie die Nährstoffversorgung der Knorpel und verleiht der Muskulatur Kraft und Schnelligkeit.

Aus dieser Sicht ist das Ausweichen auf zyklische und „impactfreie“, also stoßbelastungsfreie Sportarten wie Radfahren und Schwimmen als therapeutische Maßnahme zwar sinnvoll, aber keine nachhaltige Lösung. Das Endziel muss immer eine möglichst hohe Belastbarkeit auf Basis eines entsprechenden Kraftlevels sein, das durch einfaches und regelmäßiges Training erreicht werden kann. Dazu eine gute Nachricht: An Tagen, an denen Sie bergab gehen oder Ski fahren, können Sie das Krafttraining auslassen. Und eine zweite gute Nachricht: Krafttraining ist nicht nur aus Sicht der Prophylaxe sinnvoll, Kraft ist auch ein wesentlicher Wohlfühlfaktor im Alltag. Muskeln auf Vorrat sind die wahrscheinlich beste Investition in Gesundheitsvorsorge und Lebensqualität.

So trainieren Sie für Ihren starken Auftritt



Wählen Sie jeweils **mindestens zwei Übungen** aus den Kategorien Kräftigung, Stabilisierung und Koordination. Absolvieren Sie mindestens **drei Serien**.



Bei den Kraftübungen wählen Sie die Belastung so, dass Sie in einer Serie **maximal 15 Wiederholungen** schaffen.



Bei den Koordinationsübungen wählen Sie den Schwierigkeitsgrad so, dass Sie die Übung nicht sofort beherrschen. Wenn Sie die Übung beherrschen, steigern Sie den Schwierigkeitsgrad. **Nur die neue Herausforderung bringt Sie weiter.**



Bei den Stabilisationsübungen zählt die Netto-Anspannungszeit, d. h. in der Praxis, Sie üben, bis es nicht mehr geht und dann noch zwei Wiederholungen. Die gesamte **Übungsdauer** sollte idealerweise zwischen **40 und 60 Sekunden** liegen.



Für erhaltendes Training absolvieren Sie **mindestens zwei Einheiten** pro Woche, für **Kraftaufbau drei Einheiten** und mehr.

1 Kräftigung

Kniebeugen und Ausfallschritte nach vorne mit Langhantel sind zwei Übungen, mit denen Sie **Kraft aufbauen** können. Weitere Übungen wären z.B. Beinpresse, Steigen bergauf, Ausfallschritte seitlich, Ausfallschritte seitlich mit Kurzhantel.



2 Stabilisierung

Die richtige **Stabilität** ist speziell in unwegsamem Gelände wichtig, trainiert werden kann sie auch zu Hause, z. B. mit Brücke oder Beckenheben in Seitstütz. Weitere Übungen: Sit-ups, Sit-ups erleichtert, Beinheben in Seitlage.



3 Koordination

Trainieren Sie Ihre **Koordinationsfähigkeit** schon zu Hause, z. B. mit einbeinigen Landungen nach 90-Grad-Drehungen oder am Luftkissen.

Alternativen: Balancieren auf Wackelgeräten, Wabe, Quicky, beidbeinige Landungen nach 90° Drehung, Landung am Minitrampolin.

