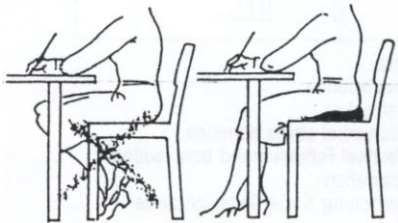


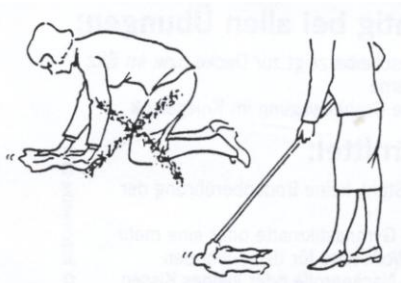
Sitzen

Die Sitzhöhe muss der Unterschenkel­länge angepasst werden. Beim Sitzen sollten Knie- und Hüftgelenke unter rechtwinkliger Beugung des Kniegelenkes auf gleicher Höhe stehen. Eine Dauerbeugstellung des Kniegelenkes 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.



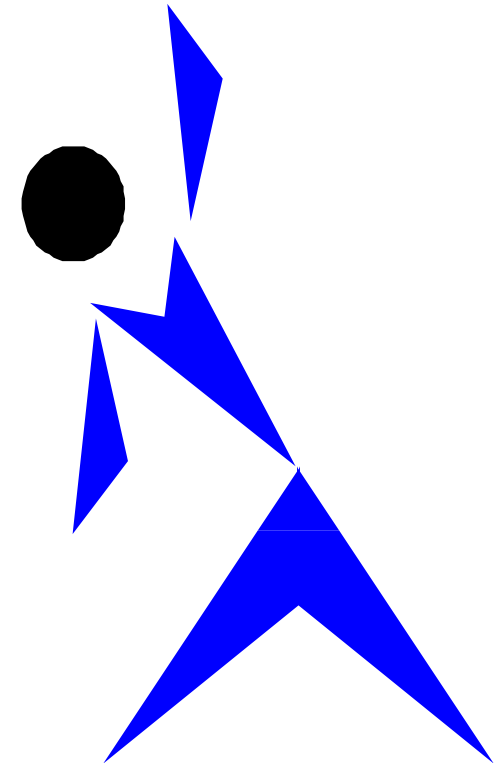
Praxis für Physiotherapie
- Reinhard Jesse –
Dietrich-Bonhoeffer-Straße 13
17192 Waren (Müritz)
Tel.: (03991) 12 15 34

E-Mail: info@physiotherapie-reinhard-jesse.de
www.physiotherapie-reinhard-jesse.de

Öffnungszeiten

Mo. – Do. 07:30 – 17:30 Uhr
Fr. 07:30 – 12:00 Uhr
sowie Termine nach
Vereinbarung

Tipps für den Alltag bei Gonarthrose



Konservative Therapie

Bei beginnender bis mittelschwerer Gonarthrose ist ein spezielles krankengymnastisches Trainingsprogramm zu empfehlen.

Fragen Sie bitte Ihren Physiotherapeuten nach einem geeigneten Übungsprogramm – die Übungen sollten täglich einmal durchgeführt werden.

Weiterhin unterstützende 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 (z.B. Ultraschall , Interferenzstrom)
- 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 Stopp- and Go-Sportarten wie:

- Ballspiele (Fußball, Handball, Basketball)
- Tennis
- Squash
- Alpinskielauf
- Reiten
- Leichtathletik

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)



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 Treppengeländer ab und nehmen Sie Stufe für Stufe.

