

Interview mit einem Facharzt für Orthopädie

Welche Effekte hat das Wandern aus der orthopädischen Sicht auf den Bewegungsapparat und die körperliche Fitness?

Wandern hat viele positive Effekte auf den gesamten Bewegungsapparat.

Durch die sehr kontrollierte und rhythmische Belastung von Beinen, Rumpf und Armen kommt es insbesondere bei Wanderungen auf unebenem Untergrund oder mit Höhenunterschieden zur allgemeinen Kräftigung der Muskulatur vor allem der unteren Extremitäten. Hierdurch werden zum einen Fußdeformitäten wie Plattfuß, Senkfuß und Spreizfuß vorgebeugt und zum anderen durch die Stärkung der gelenkstabilisierenden Muskulatur besonders im Bereich der Knie- und Hüftgelenke dem Risiko für einen Gelenkverschleiß (Arthrose) vorgebeugt bzw. das Fortschreiten einer bestehenden Arthrose verlangsamt.

Allgemein führt die kontinuierliche Bewegung und die moderate Belastung zu einer besseren Verteilung der Gelenkflüssigkeit (Synovia) und damit Gelenkschmierung, was für die Gelenkknorpelernährung sehr förderlich ist.

Auch im Bereich der Wirbelsäule hat das Wandern positive Effekte. Die aufrechte Körperhaltung wird gefördert und vor allem hierbei die tiefe Rückenmuskulatur gekräftigt, was zu einer Entlastung der Bandscheiben führt.

Kann man sagen, dass das Wandern ein gelenkschonender Sport ist?

Absolut! Im Vergleich zum Joggen oder Kontaktsportarten kommt es beim Wandern zu einer geringen Stoßbelastung auf die Gelenke. Somit ist es eine ideale Sportart auch bei bestehender Arthrose, bei Rückenbeschwerden oder auch nach orthopädischen Eingriffen im Rahmen der Rehabilitation. Stichwort: „Förderung der Gelenkbeweglichkeit ohne höhergradige Belastung“. Selbst bei Übergewicht bietet es die Möglichkeit den Bewegungsapparat zu trainieren ohne die Gelenke zu sehr zu strapazieren. Gleichzeitig wird allgemein der Stoffwechsel stimuliert und Kalorien werden gelenkschonend verbraucht, wodurch langfristig eine Gewichtsreduktion erzielt werden kann, was sich wiederum sehr positiv auf die Gelenke auswirkt.

Welche weiteren medizinischen Vorteile bietet das Wandern?

Im Rahmen der körperlichen Aktivität wird einer Osteoporose vorgebeugt. Die regelmäßige Bewegung fördert zudem die Propriozeption, d.h. die Tiefenwahrnehmung, wodurch Koordination und Balance verbessert werden, was der Sturzprophylaxe im Alter dient und somit den typischen Altersfrakturen an Lendenwirbelsäule, Hüftgelenken und Handgelenken vorbeugt.

Gibt es auch Kontra-Indikationen für das Wandern?

Im Grunde nur wenige. Natürlich sollten bei akuten Gelenkproblemen wie aktivierter Arthrose, Sehnenentzündungen, Bandscheibenvorfällen oder frischen Verletzungen auf das Wandern verzichtet werden. Jedoch kann selbst bei vorbestehenden orthopädischen Problemen wie z.B. Arthrose, Gelenkfehlstellungen oder einer chronischen Bandinstabilitäten durch geeignete Hilfsmittel wie Bandagen, Orthesen, Schuheinlagen oder Stöcke das Wandern ermöglicht und dessen Vorteile gegenüber anderen sportlichen Aktivitäten genutzt werden. Um Problemen durch Überlastung oder Verletzungen vorzubeugen sind allerdings ein adäquates Schuhwerk, ggf. die Stockbenutzung bei Gelenkbeschwerden oder Gangunsicherheit sowie regelmäßige Dehnübungen wichtig. Der Orthopäde kann diesbezüglich individuell beratend und unterstützend zur Seite stehen.

Welches Fazit ziehen Sie aus orthopädischer Sicht für das Wandern?

Wandern ist viel mehr als ein Naturerlebnis. Es ist eine der effektivsten, sichersten und natürlichsten Aktivitäten, um den Bewegungsapparat gesund zu halten. Es kräftigt die Muskulatur, stabilisiert die Gelenke, entlastet die Wirbelsäule und fördert die Mobilität, und das bis ins hohe Alter. „Jeder Schritt hält uns aufrecht – auch orthopädisch.“

Das Interview führte Helmut Seitel

*Dr. med. Frederic Welsch
Facharzt für Orthopädie, Sportmedizin,
physikalische Therapie, manuelle Medizin
www.orthomedic-health.de*



Interview mit einer Physiotherapeutin

Die Physiotherapeutin Ingeborg Uhl empfängt uns in der neuen Praxis in Reinheim. Als Sport-Physiotherapeutin ist sie in der Sportwelt der Region seit vielen Jahren bekannt. Anerkannt durch den Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) betreut sie seit Jahren Handball-Mannschaften. Stolz nennt sie ihre Teilnahme als Physiotherapeutin bei einer Handball-Weltmeisterschaft. Hier bringt sie ihre spezifischen Kenntnisse und jahrelange Erfahrungen in der medizinischen Trainingstherapie ein. - Ihren Patientinnen und Patienten in der Physiotherapie-Praxis kommt ihr Fachwissen zu Gute. Die Praxis hat sie jetzt ihrem Sohn Christian Uhl übergeben.

Ingeborg Uhl geht regelmäßig wandern und unternimmt auch große Touren. Sie kommt gerade von einer Wanderung mit einer Gruppe durch die Alpen. Wir haben die Physiotherapeutin nach Tipps gefragt, wie man sich auf Wanderungen - Radwanderungen eingeschlossen - einstellen kann.

Frau Uhl, was kann man vor oder nach einer Wanderung tun, um fit zu bleiben bzw. sich zu regenerieren?

„Kondition (Ausdauer), Kraft (Dehnfähigkeit), Balance (Gleichgewicht) und Koordination – Das sind die vier wichtigsten Merkmale, die trainiert werden müssen,“ erläutert die Physiotherapeutin.

„Die **Balance** – also das Gleichgewicht – lässt sich gut üben, indem man zum Beispiel einen Einbeinstand macht. Diese Übung kann man unmittelbar in den Alltag einbeziehen; so beispielsweise beim Zähneputzen oder beim Telefonieren,“ erklärt Ingeborg Uhl. Und es ist ja auch so, dass das Gleichgewichtsgefühl mit zunehmendem Alter schlechter wird. Wenn man zum Beispiel beim Wandern stolpert oder einem Hindernis ausweichen muss, kann man sich Verletzungen holen. Deswegen sollte man auf solche Situationen vorbereitet sein. Da ist das

Üben der Balance auch schon im Vorhinein sehr wichtig und auch effektiv.

„Kleinkinder trainieren **Koordination** und Balance zum Beispiel durch das Gehen auf der Bordsteinkante. Das machen Erwachsene nicht mehr“, sagt die Physiotherapeutin schmunzelnd. „Das Üben von Balance und Koordination zu Hause im Wohnzimmer auf ebener Fläche oder im Garten mit ggf. Aufwärts- bzw. Abwärtsbewegung entlang einer Linie, einem Seil bzw. Band (engl. Slackline) oder auch auf einem Baumstamm sind hierbei wichtige Übungen. Mit geschlossenen Augen prägt sich diese Übung hierbei noch besser im Gehirn ein“, betont Ingeborg Uhl.

„Auch für die **Kraft** lassen sich Übungen – wie zum Beispiel Kniebeugen – beim Telefonieren in den Alltag integrieren. Die Kraft kann man natürlich auch richtig trainieren“, ergänzt die Physiotherapeutin. Alles Übungen, die wichtig sind! Zum Trainieren der Kraft empfehle ich die Beinpresse. Fahrradfahren ist auch ratsam. Auf dem Ergometer mit seinen Möglichkeiten der Gestaltung eines individuellen Belastungsprogramms hat man dagegen eher die Kontrolle über Verbesserungen.



Ingeborg Uhl
Foto: privat

„Die **Dehnfähigkeit** der Muskulatur gehört jedoch auch zum Kriterium Kraft. So muss die Achillessehne gedehnt werden. Beim Aufwärts- bzw. Abwärtswandern ist die Dehnung der Wade wichtig. Für die Abwärtsbewegung ist außerdem die Vorderseite der Oberschenkelmuskulatur zu trainieren. Kräftigung und Dehnung müssen parallel laufen,“ betont Ingeborg Uhl.

Die Muskulatur muss also für die Wanderung vorbereitet sein. Dabei ist die Muskulatur zunächst trainiert durch

Wandern?
Wir haben die passende Ausrüstung!

HORIZONTE ...
... hat das Zeug zum Aktivurlaub!

MedicCenter Groß-Umstadt
Telefon 06078 71066 / info@horizonte-gross-umstadt.de



Dehnen der Wadenmuskulatur

Übungen zur Kraft. Es muss aber auch die Dehnfähigkeit da sein, wenn man bei der Bewegung beispielsweise ins Stolpern kommt. Hier besteht die Gefahr eines Muskelfaserrisses oder eines Traumas infolge umknicken mit dem Fuß.

Bei längerer Wanderung kommt hinzu, dass der Brustkorb durch eine nicht aufrechte Haltung, sowie Belastung durch einen Rucksack gestaucht werden kann. Hier muss man darauf achten, dass der Brustkorb gedehnt wird, um tief durchatmen zu können. Automatisch kommt es beim Wandern zu einer Rotation der Wirbelsäule. Das ist für die Bandscheiben wichtig. Diese kleine Drehbewegung bewirkt eine Saugwirkung für die Flüssigkeit in der Bandscheibe. So saugt sich die Bandscheibe vorteilhaft mit Flüssigkeit voll und bleibt elastisch.

Viele Wanderer haben bei der Abwärtsbewegung Probleme mit dem Knie, weil die Muskulatur vom Oberschenkel nicht kräftig genug und nicht gut gedehnt ist. Gemeint ist der Oberschenkelmuskel, der unterhalb vom Knie ansetzt und über die Kniescheibe führt. Diese wird dabei nach unten gedrückt. Beschwerden lassen sich durch Oberschenkelkräftigung und parallele Dehnübungen beheben. Wichtig ist auch das Dehnen der Waden so zum Beispiel an einem Baumstamm.

Dehnübungen für den Oberkörper sollten aber nicht vergessen werden. Dazu bietet der Wanderstock die Möglichkeit, die Schultern mal nach hinten zu dehnen.

Der Unterschied beim Dehnen vor bzw. nach einer Wanderung ist wie folgt: vor der sportlichen Belastung wird die Muskulatur vorbereitet. Hierzu werden ein kurzes, geführtes Dehnen und Nachlassen empfohlen. Nach einer Wanderung sollte man Dehnen, Halten und dann Nachlassen. Während der Wanderung - beispielsweise bei einer kurzen Pause - bieten sich Lockerungsübungen mit den Armen oder eine Drehbewegung des Oberkörpers an.

„Das Trainieren der **Kondition** (Ausdauer) lässt sich auch gut vorbereitend machen. Wenn man eine längere Wanderung plant, dann empfehle ich mehrmals pro Woche kleinere Einheiten zu gehen, die sich dann langsam steigern lassen. Wichtig ist dabei die Herzfrequenz. Man sollte für ein Ausdauertraining bei einer Wohlfühl-Herzfrequenz laufen. Gemeint ist 60% der max. Pulsfrequenz. Das bedeutet, dass man sich dabei noch unterhalten kann“, erläutert Ingeborg Uhl.

Ausdauer kann man über die Atmung trainieren. Man läuft nach folgendem Muster: 5 Schritte einatmen, 7 Schritte



Einbeinstand



Dehnen der vorderen Oberschenkelmuskulatur

ausatmen. Eine Verbesserung der Kondition tritt dann ein, wenn man die Anzahl der Schritte beim Einatmen und beim Ausatmen erhöht. Die Ausatmung ist immer länger als die Einatmung. Gehen lässt sich rhythmisieren. Das ist ja das Schöne beim Wandern, in einen Rhythmus zu gelangen und dabei den Kopf frei zu bekommen. Schließlich trägt das auch zur Stabilisierung des Rumpfes bei.

Mit Wanderstöcken kann man das Knie beim Abwärtsgehen entlasten. Wanderstöcke sind stabiler als Nordic-Walking-Stöcke. Die Verwendung von nicht geeigneten Stöcken und deren nicht sachgerechter Gebrauch enden oft in vermeidbaren Schmerzen.

Wie lassen sich diese Tipps zusammenfassen?

Wandern ist ein abwechslungsreicher und effizienter Sport für Jung und Alt.

*Das Interview führten
Alfred Scholz und Inge Eckmann,
Fotos: Thomas Scholz*

Quellen:

www.manu-medi.de

Roßmann, Markus, et. al.: *Fit mit jedem Schritt: Richtig gehen - das einfachste Training, um gesund zu leben*, Südwest-Verlag (2017).