

### Wieso Gelenkschutz?

Gelenkschutz hat zum Ziel, dass...

- Schmerzen reduziert werden
- Gelenke stabilisiert werden
- Die Durchblutung gefördert wird
- Die allgemeine Mobilität erhalten bleibt
- Gelenke vor weiterem Verschleiß geschützt werden
- Die Lebensqualität und Partizipation am sozialen Leben erhalten bleibt

### Die 5 motorischen Grundeigenschaften für eine physiologische Bewegung:

#### 1. Kraft

- Eine gut ausgebildete Muskulatur hilft Verletzungen vorzubeugen
- Ein gewisses Maß an Muskelkraft ist die Voraussetzung zum Durchführen sämtlicher Bewegungen
- *Übungen:* Eigenkraftübungen, Therabandübungen, Fitnessstudio, Standbeintraining am Bettgestell oder im Treppenhaus

#### 2. Beweglichkeit

- Passive Bewegung
- Muskeln, Sehnen und Bänder wirken optimal zusammen, wodurch Sie den Bewegungsspielraum des Gelenks optimal ausschöpfen können
- *Übungen:* Dehnübungen (z.B. die Sie während der Reha kennengelernt haben)

#### 3. Ausdauer

- Die Fähigkeit, eine bestimmte Intensität (z.B. die Laufgeschwindigkeit) über eine möglichst lange Zeit aufrechterhalten zu können, ohne vorzeitig körperlich zu ermüden, und sich so schnell wie möglich wieder zu regenerieren
- *Übungen:* Täglichen Spaziergang in den Alltag integrieren und die Strecke langsam erweitern, vielleicht auch in einer Gruppe

#### 4. Schnelligkeit

- Die Fähigkeit auf einen Reiz bzw. auf ein Signal schnellstmöglich zu reagieren und/oder Bewegungen bei geringen Widerständen mit höchster Geschwindigkeit durchzuführen
- *Übungen:* Übungen mit Musik (im Takt bleiben), Bewusst das Tempo erhöhen z.B. von der Sitzbank bis zur Straßenlaterne, Flummi

#### 5. Koordination

- Aktive Bewegung
- Die Basis jeder menschlichen Bewegung, um eine Bewegung präzise, geordnet und auf eine effiziente Art auszuführen (Körperbeherrschung)

- *Übungen:* Einbeinstand (das Bein nach Hinten zur Seite etc. + geschlossene Augen), gegenläufiges Armeckreisen,...

→ Diese Eigenschaften im Zusammenspiel schützen Ihre Gelenke vor Verschleiß

### Welche Gelenkschutzmaßnahmen gibt es?

- Dauerhaft einseitige Belastung vermeiden
- Belastung beim Heben & Tragen über mehrere Gelenke verteilen
- Hebelwirkungen vermeiden
- Gute Balance zwischen Aktivität und Ruhepausen
- Körperhaltung ca. alle 20 Minuten wechseln
- Hilfsmittel verwenden
- Umfeld umstrukturieren (Hochbeete, Trolleys zum Einkaufen etc.)
- Auf ein physiologisches muskuläres Gleichgewicht achten
- Aktives Suchen nach eigenen Ressourcen und Problemlösestrategien
- Achsengerechtes Arbeiten
- Ruckartige Bewegungen vermeiden

### Beispiele zum Gelenkschutz im Alltag: *(auch kleine Verbesserungen entlasten die Gelenke)*

- Gewicht von Lebensmitteln nach dem Einkauf z.B. durch einen Rucksack am Körper verteilen (statt Jutebeutel)
- Anstatt Werkzeugkasten Rucksack nutzen
- Dauerhaft einseitige Belastung vermeiden  
→ z.B. Wäschekorb abwechselnd mal li. mal re. tragen
- Gute Balance zw. Aktivität und Ruhepausen finden
- Körperhaltung ca. alle 20 Minuten wechseln  
→ z.B. Fließbandarbeit mal stehend und mal sitzend erledigen
- Hilfsmittel verwenden (bei der Arbeit und Zuhause)  
→ Griffverdickung, UAGs, Greifzangen, Strumpfanziehhilfe, Hubwagen, „Ameise“, etc.
- Umfeld umstrukturieren, falls möglich (evtl. Arbeitgeber nach Hilfsmitteln fragen)
- Auf ein physiologisches muskuläres Gleichgewicht achten
- Wenn möglich federnde Untergründe oder weiche Schuhsohlen nutzen; Fußspitze und Kopf zeigen immer in die Richtung in die Sie arbeiten
- Aktives Suchen nach eigenen Ressourcen und Problemlösestrategien
- Gartenarbeit: Kniehocker/ -kissen nutzen; Geräte mit langem Stil; Hochbeete nutzen
- Ruckartige Bewegungen und Rotationen nur aus dem Oberkörper heraus vermeiden
- Keine komplett durchgedrückten Knie im Stand
- Wenn möglich vorne anlehnen, um sich nach vorne zu beugen (z.B. am Tisch oder Verkaufstresen (z.B. Bäcker) → entlastet die LWS)

Keine Belastung mit krummem Rücken

Keine Rotation ohne Füße mitzunehmen

Hebelkräfte minimieren

## **Noch mehr Beispiele** *(gerne noch zu erweitern und zu aktualisieren)*

### Schuhe

- Preis prinzipiell nebensächlich, dann aber gute Sohle einlegen
- orth. Einlagen über Hausarzt wenn Sicherheitsschuhe getragen werden müssen
- evtl. Ganganalyse machen lassen (Orthopäde od. Runners Point)

### Socken

- Anziehhilfe nutzen oder aus Hüfte (wenn wieder möglich)
- im Sitzen auf Fußbänkchen

### Matratze

- 90 Tage Umtauschrecht → Probeliegen
- Kopf sollte in gerader Achse liegen: Nackenkissen/Seitenschläferkissen
- oft Schulterschmerzen bei zu harten Matratze
- Bauchlage sehr schlecht für HWS
- bei Ehebett: jeder seine eigene angepasste Matratze
- Sommer- Winterseite beachten
- bei Zonenmatratzen auf Ausrichtung achten (evtl. mit Stift markieren)
- Bettbeziehen: mit einem Knie auf Matratze abstützen
  - Tempur: individuell anpassen
  - Boxspringbett: individuell beraten lassen (Rahmen sehr schwer)
  - Wasserbett: Einstieg/Ausstieg schwierig
    - Wassermenge bestimmt Festigkeit
    - Statiker fragen

### Lattenrost

- umso mehr Latten, desto besser
- verschiebbare Latten und Feststellgurte kontrollieren
- Höhe sagt nichts über Qualität aus, macht aber Ein/ Ausstieg leichter
  - Bett evtl. in Höhe verstellen → Bettpfostenerhöhung od. Ziegelstein

### Polstermöbel

- Knie in 90° (an Küchenstuhl denken)
- Gesäß bis an die Lehne
- Lehne mindestens Schulterhöhe

### Fahrrad

- Rahmengröße ausmessen lassen → Schwerpunkt über Zahnkranz
- Sattel
  - waagrecht
  - Höhe: Ferse auf Pedal, Bein fast(!) durchgestreckt
  - Vor-Zurück: Fußballen auf Pedal in 3 Uhr-Stellung → genau über Kniescheibe
  - Abstand Sattelspitze zu Lenkermitte: ca. eine Armlänge mit ausgestreckter Hand
- Lenkerposition nach pers. Vorliebe
  - wenn einschlafende Hände: Lenker in versch. Griffpositionen greifen
- Tiefer Einstieg (aber nicht freihändig Aufsteigen wollen!)

- 1. Runde immer mit Werkzeug um Einstellungen anzupassen
- Pedelec ohne Sorge vor Gewicht (außer Akku leer!, oder Stellplatz im Keller)
- normales Fahrrad so leicht wie möglich

### Küche

- Arbeitsplatte
  - optimale Höhe: Arm hängen lassen, HG in 90°+eine eigene Handbreit
  - wenn zu niedrig: ggf. an mit Kopf an Hängeschrank anlehnen, in Grätsche und mit Hüfte anlehnen, dickes Schneidebrett nutzen
  - Rühren od. Sahne schlagen in Spühle
  - wenn zu niedrig: lieber im Sitzen schnibbeln...
- Ceranfeld nutzen → Töpfe nicht heben müssen (vgl. Gasherd)
- Ablufthaube
  - auf Kopffreiheit achten; flach an der Wand od. Seitlich
- Backofen
  - hoch gebaut? Besser Teleskopauszüge! → Nachrüsten (ca.80€)
  - sonst: Kniestand und Bauchmuskeln anspannen
- Spülmaschine
  - bei Ein-und-Ausräumen Füße immer mitdrehen
  - runter auf ein Knie (auch anderes Knie nutzen)
  - bei Ausräumen Hocker dazunehmen und nicht in Bewegung drehen
  - mit Hüfte und nicht aus Rücken arbeiten
- Kühlschrank od. Gefrierschrank
  - noch unten? → Kniestand, Ausfallschritt od. Abstützen
- Schränke
  - große Schublade: abstützen und Ausfallschritt zurück
  - Schwer und groß → gut erreichbar; klein und leicht → weiter weg
  - Ikea ist nicht mit anderen Marken kompatibel
- *Idee*
  - *Tag 1: Küche ausräumen, Essen gehen*
  - *Tag 2: Küche putzen, Essen gehen*
  - *Tag 3: Küche einräumen, nur mit dem was wirklich gebraucht wird*
- Einkaufen
  - Sonderangebote von Tief zu höher stapeln, dann einräumen
  - Einkaufswagen nehmen
  - Einhängetasche nutzen
  - Rückwärts an Kasse schieben und von vorn am Wagen aufs Band
  - Füße mitbewegen (Rot. d. Hüfte minimieren)
  - Getränkekisten halb ausräumen, erst dann tragen (Sodastream?)

### Haushalt

- Wäsche
  - Einseitigkeit und Gewöhnung aufbrechen, Variation in Bewegung
  - viele Schritte machen → Tischtennis
  - Wäschewanne auf fahrbarem Untersatz od. Hocker stellen
  - Wäschespinnere drehen, an Leine entlang gehen, Wäscheständer nutzen
  - Rücke gerade halten
  - Toplader nutzen
- Fenster putzen
  - bei franz. Fenstern od. Teilbaren Fenstern mit Stil arbeiten
  - elektr. Fensterwischer ist schwerer als normaler Wischer
  - evtl. Ansprüche reduzieren, Folie einkleben
  - Fenster aufteilen, nicht alles auf einmal putzen wollen
- Staubsaugen
  - Teleskopstiel für geraden Stand, nicht für Reichweitenerhöhung
  - Hinterherzieher: 1x ran ziehen, dann saugen: Nicht verdrehen!
  - Kobold-System: im Prinzip gut aber schwerer, Treppen schwierig
- Wischen
  - in Schulter und Rücken grade bleiben, Energie sparen
  - „Leifheit“ ermöglicht Auswringen im Eimer
  - besser: Auswringstation
- Müll herausbringen
  - aufrecht bleiben
  - kleinschrittig arbeiten
  - nicht zuviel sammeln

### Garten

- Garten oder Balkon vorhanden, Friedhofsplatz zu betreuen?
- Anfang macht die Gartengestaltung
  - Garten soll Spaß und Entspannung bringen
- Hochbeet
  - ideal: etwa Hüfthoch, nicht tiefer als Armeslänge oder zwei Armeslängen wenn von beiden Seiten erreichbar
- Rasen mähen
  - mit oder ohne Antrieb, elektrisch, Benzin, Akku
  - Höhe des Griffs: Arme 90°, eine Handbreit tiefer, relativ Körpfernah, beidhändig
  - Korbleeren nie ganz rückengerecht, aber: nicht zu voll, trockener Rasen  
Schubkarre für Zwischenstopp bereitstellen
  - oder: Mulchen
  - Rasenroboter ist gut, aber zum Einrichten Berater nach Hause bestellen

- Unkraut
  - Schwerpunkt auf einem Bein
  - Füße immer zur Arbeit hin
  - kleiner Eimer
  - lange Beine und breiter Stand minutenweise ok
  - Stand immer variieren
  - Löwenzahnstecher
  - Bunsenbrenner am Stiel
- Hecke schneiden
  - Hecke auf angenehme Höhe stutzen
  - mit Podest arbeiten
  - nicht zu weit vorgreifen, aus Beinen arbeiten
  - Einteilen und Pausen machen
  - Seitenwechsel nutzen
  - Werkzeug mit Teleskopstange UND Tragegeschirr nutzen
  - Gärtner fragen
- Gießen
  - Gartenschlauch mit Stielbrause nutzen
  - Trommel an der Wand mit autom. Rücklauf
  - nicht vor sich füllender Gießkanne gebückt warten, lieber gleich 4 Gießkannen in Schubkarre mit Schlauch befüllen
- Fegen
  - wie die Stadtwerke vor der Brust schieben
  - Müllschüppe am Stiel
- Schnee schippen
  - vorn Metallkante
  - „A“-förmiger Griff um mit beiden Händen zu schieben, nicht schüppen!
  - nicht warte bis zu viel Schnee liegt
  - Streusalz oder Split nutzen
  - Briefkasten und Bürgersteig müssen geräumt sein
- Obstbäume
  - Pflücker am Stiel unpraktisch → Leiter
- Friedhofsplatz
  - mit Wegen oder Platten als Arbeitsstelle
- Steingarten
  - kleinere, runde oder flache Steine
  - einfach mit Silikonbesen zu reinigen