

Pressemitteilung

Radfahren: So vermeiden Sie Knieprobleme

KIRCHDORF. Die milden Temperaturen im Frühling laden zu sportlicher Aktivität im Freien ein. Radfahren ist eine effektive und gelenkschonende Bewegungsform, die sich auch deshalb bei Menschen jeden Alters großer Beliebtheit erfreut. Dennoch klagen manche RadfahrerInnen über Kniebeschwerden. Dabei gibt es meist einfache Lösungen, um die ersten warmen Sonnentage schmerzfrei auf dem Fahrrad zu genießen.

Radfahren trainiert die Ausdauer, bringt das Herz-Kreislauf-System in Schwung, sorgt für körperliches und psychisches Wohlbefinden, schont die Hüftgelenke und ist bei passend eingestellter Sitzposition sogar gut für die Wirbelsäule. Auch für die meisten Strukturen des Kniegelenks eignet sich die Sportart sehr gut – selbst bei Meniskusschäden, Bandrupturen oder Knorpelschäden in der Belastungszone zwischen Ober- und Unterschenkel.

Dennoch kann der Sport bei manchen Menschen Schmerzen im Knie verursachen. Warum das so ist, erklärt Prim. Dr. Robert Pehn, Leiter der unfallchirurgischen Abteilung im Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum Kirchdorf: *„Beim Radfahren wird das Kniegelenk in einem relativ großen Umfang von zehn bis 105 Grad bewegt. Die dabei aufgewendete Fortbewegungskraft wird durch den Streckapparat des Oberschenkelmuskels auf den Unterschenkel übertragen, wobei die Kniescheibe in das Gleitlager des Oberschenkels gepresst wird. Liegen ein schwerwiegender Knorpelschaden oder eine Fehlstellung vor, kann das schmerzhaft sein“*, sagt er. *„Zwar verursacht Radfahren meist keinen zusätzlichen Schaden, dennoch sollten Betroffene Ärztin oder Arzt aufsuchen.“*

Ausrüstung und Fahrstil optimal anpassen

Viele Probleme treten aber erst gar nicht auf, wenn RadlerInnen das Fahrrad richtig einstellen und eine entsprechende Fahrweise wählen. In der optimalen Sitzposition ist das Bein bei senkrechter Kurbelstellung leicht angewinkelt, die Kniespitzen werden beim Treten gerade gehalten.

Von einer zu weit vorgebeugten Sitzposition, wie man sie vor allem vom Rennradfahren kennt, rät Prim. Dr. Pehn ab: *„Das wirkt negativ auf die Halswirbelsäule, weil es durch das permanente Überstrecken zu Verspannungen und sogar zum Bandscheibenvorfall kommen kann.“* Die ideale Trittfrequenz liegt bei 80 bis 100 Kurbelumdrehungen pro Minute. Ist ein zu hoher Gang eingestellt, braucht es mehr Kraftaufwand, das Kniescheibengleitlager wird stärker belastet und es kann zu Problemen hinter der Kniescheibe kommen. Aber auch der im Frühling noch kühle Fahrtwind kann Schmerzen auslösen. Daher empfiehlt der Mediziner windabweisende, atmungsaktive und wärmende Kleidung sowie Wechselkleidung.

Schmerzfrei durch den Frühling radeln

Damit die Saison möglichst viele schmerzfreie Kilometer bringt, sollten RadlerInnen nach dem Training immer die Oberschenkelmuskulatur dehnen und Ausgleichsübungen für die Wirbelsäule und Oberkörper machen. Dadurch wird die Muskelspannung im Oberschenkel nicht unnötig erhöht und die Wirbelsäule wird entlastet. Bei einer langsamen Steigerung des Trainingspensums gewöhnen sich Knie und Muskeln besser an die verstärkte Bewegung. Treten Beschwerden auf, sollten Betroffene laut Dr. Pehn sofort den Trainingsumfang und damit die Belastung reduzieren, um eine längere Sportpause zu vermeiden.

Kirchdorf, am 22. April 2021

Bildtext: Prim. Dr. Robert Pehn, Leiter der unfallchirurgischen Abteilung im Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum Kirchdorf.

Fotocredit: OÖG (honorarfrei)

Kurzfassung

Als sehr gelenkschonende Sportart eignet sich Radfahren selbst für die meisten Strukturen des Kniegelenks. Kommt es dennoch zu Schmerzen, können ein Knorpelschaden oder Fehlstellungen ursächlich sein. „Beim Radfahren wird das Kniegelenk in einem relativ großen Umfang von zehn bis 105 Grad bewegt. Die dabei aufgewendete Fortbewegungskraft wird durch den Streckapparat des Oberschenkelmuskels auf den Unterschenkel übertragen, wobei die Kniescheibe in das Gleitlager des Oberschenkels gepresst wird“, erklärt Prim. Dr. Robert Pehn, Leiter der unfallchirurgischen Abteilung im Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum Kirchdorf. Obwohl es meist zu keinen zusätzlichen Schäden kommt, sollten Betroffene Ärztin oder Arzt aufsuchen.

Vorbeugend sollten RadfahrerInnen stets auf eine möglichst aufrechte Sitzposition auf einem richtig eingestellten Fahrrad achten und keinen zu hohen Gang einstellen, um das Kniescheibengleitlager nicht übermäßig zu belasten. Die ideale Trittfrequenz liegt bei 80 bis 100 Kurbelumdrehungen pro Minute. Auch rät Prim. Dr. Pehn zu windabweisender Kleidung, Dehnübungen vor dem Training und zu einer langsamen Steigerung des Trainingspensums.

Rückfragen bitte an:

Anna Leithinger, BA
PR & Kommunikation
Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum Kirchdorf Steyr
Tel.: 05 055467-22250
E-Mail: anna.leithinger@oöeg.at