

Lernen und Gesundheit



Knackpunkt Knie



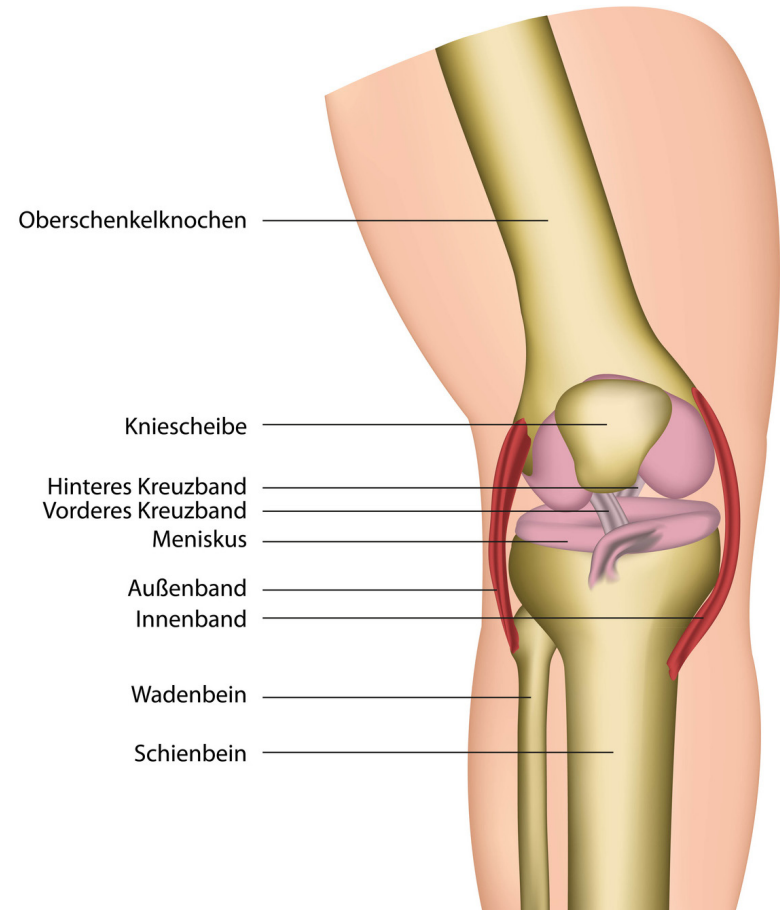
Berufe mit Kniebelastungen 02/2023 www.dguv-lug.de

Wunderwerk Knie

Das Knie ist das verbindende Gelenk zwischen Oberschenkelknochen und Schienbein.

Die Menisken (Innen- und Außenmeniskus)

- sitzen zwischen diesen beiden Knochen
- federn – vergleichbar mit Gummilagern – Druck und Stöße ab
- werden besonders belastet durch starke Beugung und ruckartige Drehbewegungen
- können reißen und sich verschleifen



Wunderwerk Knie

Die Schleimbeutel

- sind eine Art Gleitschicht zwischen Haut, Sehnen, Kniescheibe und anderen Gelenkteilen
- haben eine Polsterfunktion
- werden belastet und geschädigt durch den hohen Druck beim Knien

Typische Anzeichen für Erkrankungen

- Schwellungen unter der Haut
- Bildung von Verkalkungen und sogenannten „Reiskörnern“ im Schleimbeutel
- schmerzhafte Entzündungen

Beispiele für Berufe mit Kniebelastungen

- Fliesenleger (m/w/d)
- Bodenleger (m/w/d)
- Raumausstatter (m/w/d)
- Estrichleger (m/w/d)
- Pflasterer (m/w/d)
- Gartenbauer (m/w/d)
- Installateure (m/w/d)
- Zimmerer, Dachdecker (m/w/d)
- Schweißer (m/w/d)
- Maler/Lackierer (m/w/d)
- Erzieher (m/w/d)
- manche Berufssportler [z. B. Fußballer, Skiläufer] (m/w/d)



Foto: Frank Schuppelius

Tipps für Ihre Kniegesundheit (1)

Unnötiges Knien konsequent vermeiden

- für Abwechslung sorgen
- Arbeitshöhe anpassen, Arbeiten wenn irgend möglich im Stehen oder Sitzen verrichten
- spezielle Werkzeuge verwenden, die Arbeiten im Stehen ermöglichen



Foto: Karl Dahm & Partner GmbH

Tipps für Ihre Kniegesundheit (2)

Sich die Arbeit im Knien durch Knieschutz erleichtern

- Knieschützer verteilen den Druck gleichmäßig, schützen vor Verletzungen, Kälte, Nässe und schädlichen Stoffen
- Knieschutz Typ 1 wird unabhängig von anderer Kleidung am Bein befestigt
- Knieschutz Typ 2 ist in die Kleidung eingenäht
- Knieschutz zählt zu den persönlichen Schutzausrüstungen und
- wird kostenlos von Arbeitgeber oder Arbeitgeberin zur Verfügung gestellt

Tipps für Ihre Kniegesundheit (3)

Was kann man noch tun?

- Sich bewusst und kontrolliert bewegen, Drehbewegungen beim Beugen vermeiden
- Richtige Haltung beim Hinknien bewahren:
Nasenspitze, Oberkörper, Knie und Fußspitze zeigen in eine Richtung
- Knie immer trocken und warm halten
- Wert auf sportlichen Ausgleich legen
- Übergewicht vermeiden



Foto: Oliver Rütger

Workout für Ihre Knie

Übung 1: Knie baumeln lassen

Diese Übung ist gut für die Beweglichkeit des Kniegelenks. Setzen Sie sich erhöht – zum Beispiel auf einen Tisch – und baumeln Sie mit den Beinen. Die Übung wird noch effektiver mit einem Gewicht an den Füßen (z. B. schwere Wanderstiefel, Inlineskates oder Gewichtsmanschetten wie hier auf dem Foto).



Foto: Oliver Rütther

Workout für Ihre Knie

Übung 2: Kniebeugen ohne Gewicht

Stellen Sie sich breitbeinig hin, Knie und Füße zeigen in die gleiche Richtung. Halten Sie sich an einem Stuhl fest, damit die Knie nicht ins Wackeln kommen und Sie Ihre Bewegungen besser kontrollieren können. Gehen Sie mit geradem Rücken langsam und nur so weit runter, dass der gesamte Fuß stehen bleibt.

Dreimal 15 Wiederholungen, dazwischen eine kurze Pause.



Foto: Oliver Rütther

Workout für Ihre Knie

Übung 3: Balancieren auf einem Bein

Stellen Sie sich einbeinig auf eine weiche Unterlage, zum Beispiel ein gefaltetes Handtuch. Beugen Sie das Knie und strecken Sie dabei das andere Bein nach hinten. Wichtig: Die Kniescheibe des gebeugten Knies muss in die gleiche Richtung zeigen wie Ihre zweite Zehe. Sprunggelenk und Knie ruhig halten. Drei Sekunden in dieser Position bleiben, danach das Knie wieder strecken.

10 Wiederholungen, dann das Bein wechseln.



Foto: Oliver Rütther

Workout für Ihre Knie

Übung 4: Sich auf die Zehenspitzen stellen

Das macht stramme Waden: Gehen Sie mit gestreckten Knien auf die Zehenspitzen, halten Sie diese Position fünf Sekunden lang und gehen anschließend langsam wieder nach unten.

15 Wiederholungen.



Foto: Oliver Rütther

Workout für Ihre Knie

Übung 5: Dehnung des hinteren Oberschenkels

Jetzt wird gedehnt. Legen Sie sich auf den Rücken. Heben Sie das rechte Bein gestreckt hoch und ziehen Sie es so weit wie möglich zum Bauch. Drücken Sie das linke Bein aus der Hüfte heraus Richtung Boden.

Dehnung 20 bis 30 Sekunden lang halten (bei Schmerzen aufhören), dann das Bein wechseln.



Foto: Oliver Rütther

Workout für Ihre Knie

Übung 6: Dehnung des vorderen Oberschenkels

Suchen Sie sich einen sicheren Halt (Stuhllehne, Tischkante o. Ä.). Ergreifen Sie nun den linken Fuß. Führen Sie das Knie erst so weit wie möglich nach hinten, bis die Hüfte maximal gestreckt ist, und ziehen Sie dann den Fuß in Richtung Gesäß. Becken und Rücken bleiben gerade.

Dehnung 20 bis 30 Sekunden halten, dann Seite wechseln.



Foto: Oliver Rütther

Workout für Ihre Knie

Übung 7: Dehnung der Wadenmuskulatur

Stellen Sie sich auf einen Absatz (Treppenstufe, Hocker, Bordstein o. Ä.). Ein Fuß bleibt stehen, den anderen schieben Sie nach hinten, bis nur noch der Fußballen auf dem Absatz steht. Drücken Sie nun die Ferse nach unten. Knie dabei gestreckt halten.

Dehnung 20 bis 30 Sekunden halten, dann wechseln.



Foto: Oliver Rütther

Workout für Ihre Knie

Generell wichtig:

- Bei den Dehnungsübungen nie an die Schmerzgrenze gehen
- Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Sie die Übungen korrekt ausführen oder dabei Schmerzen haben, lassen Sie sich von einer Fachkraft für Physiotherapie oder Krankengymnastik einweisen
- Wenn Sie oft Schmerzen im Knie haben, sollten Sie unbedingt zum Arzt gehen

Impressum:

DGUV Lernen und Gesundheit: Berufe mit Kniebelastung, Februar 2023

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin

Chefredaktion: Andreas Baader, (V.i.S.d.P.), DGUV, Sankt Augustin

Redaktion: Martyna Marzec, Universum Verlag GmbH, Wiesbaden, www.universum.de

E-Mail Redaktion: info@dguv-lug.de

Text: Gabriele Albert, Hildegard Schmidt

Illustrationen: Katrin Wolff, Wiesbaden

Dieses Präsentationsmaterial gehört zu der Unterrichtseinheit „Berufe mit Kniebelastung“, Februar 2023

Unter www.dguv-lug.de, Webcode: *lug985822* finden Sie zu diesem Thema folgende weitere Materialien:

- Kompetenzen
- Didaktisch-methodischer Kommentar
- Hintergrundinformationen für die Lehrkraft
- Arbeitsblatt