

„Alter, lauf!“

Ärztliche Ratschläge, Hightech-Unterstützung und erste Laufversuche mit zwei künstlichen Kniegelenken

Von Rolf Lehmann

WIESBADEN. Die Antwort auf die Frage nach der Haltbarkeitsdauer meines ersten künstlichen Kniegelenks war einigermaßen ernüchternd. „Das hängt ganz davon ab, wie pfleglich sie damit umgehen“, sagte mir einer der Ärzte während meines Reha-Aufenthalts in Bad Homburg. Im Umkehrschluss konnte das wohl nur heißen: ‚Am besten, Sie legen sich für den Rest ihres Lebens aufs Sofa, dann passiert schon nichts.‘ Aber habe ich mich wirklich dafür operieren lassen? Ganz gewiss nicht!

Zunächst einmal hieß es allerdings, sich in Geduld zu üben. Das galt auch für meine Thera-

peuten im nicht immer leichten Umgang mit mir. Als ich nach fast drei Wochen Aufenthalt dazu aufgefordert wurde, mehr an meiner „Gehhilfen-Technik“ zu arbeiten, platzte mir endgültig der Kragen. Statt zu lernen, damit umzugehen, sollten die störenden Krücken endlich für immer in der Ecke landen.

Folglich lehnte ich das Angebot einer zusätzlichen vierten Aufenthaltswoche in der Reha-Klinik dankend ab und begab mich stattdessen lieber in die Obhut des Physiotteams im Gelenkzentrum Rhein-Main in Hochheim, wo ich das erste Mal im April 2019 auch operiert worden war. Eine gute Entscheidung, wie sich spätestens an

dem Tag herausstellen sollte, als ich die Bekanntschaft mit „Alder-G“ machte: Ein einst für die NASA entwickeltes Anti-Schwerkraft-Laufband, auf dem die Stoßkräfte des eigenen Körpergewichts um bis zu 80 Prozent reduziert werden können.

Das Gefühl, zum ersten Mal wieder mehr oder weniger schmerzfrei laufen zu können, werde ich so schnell nicht vergessen. Aus „Alder-G(eh)“ wurde fortan „Alter, lauf!“. Bis ich dann einige Wochen später auch ohne Hightech-Unterstützung die ersten zaghaften Schritte auf dem „normalen“ Laufband wagen durfte, sollte allerdings noch viel Schweiß fließen. Zunächst einmal war Krafttraining, Muskelaufbau und schließlich im November 2019 dann die zweite OP angesagt, dieses Mal am rechten Knie.

Woran sich auch nach dem zweiten Eingriff nichts geändert hatte: Ich musste und muss mich bis heute in Geduld üben. Aus anfänglichen Spaziergängen wurden im Frühjahr schließlich kleinere Wanderungen und auch die ersten, noch recht wackeligen Laufversuche

verursachten - vom Muskelkater am nächsten Morgen einmal abgesehen - keinerlei Beschwerden. Mittlerweile steht einmal pro Woche eine halbe Stunde leichtes Barfuß-Joggen auf dem Naturrasenplatz des benachbarten Fußballvereins

am nächsten Morgen einmal abgesehen - keinerlei Beschwerden.

Bevor es demnächst notgedrungen auf härteren Untergrund geht, möchte ich mir allerdings nicht nur bei der notwendigen Schuhwahl professionelle Unterstützung suchen. Ein individueller Trainingsplan soll die

richtige Intensität gewährleisten und dafür Sorge tragen, dass der eben erst zurückgewonnene Laufspaß nicht gleich wieder aufs Spiel gesetzt wird. Aber darüber bald mehr.



SPORT
und Gesundheit

UNTERM MESSER

► Der **Autor (66)** war fast **40 Jahre lang Sportredakteur** beim Wiesbadener Kurier und startete in seiner aktiven Zeit als **Mittelstreckler** für den TV Bad Schwalbach und die Wiesbadener Ski-zunft. Nach **zwei Knieoperationen** plant er jetzt wieder, behutsam unter Anleitung zu joggen – und berichtet von diesem Weg.



Die ersten Gehversuche ohne Krücken: Autor Rolf Lehmann auf dem Anti-Schwerkraft-Laufband „Alder-G“. Foto: Claudia Lehmann