PRESSEINFORMATION Wels, September 2021

Herbstzeit ist Outdoorsaison

Wandern – aber richtig!

Bunte Blätter, goldene Sonne, dunkelblaue Seen – das ist der richtige Zeitpunkt für ausgedehnte Herbstwanderungen. Um ein ungetrübtes Naturerlebnis genießen zu können, braucht es neben einem gut gefüllten Rucksack unbedingt Trittsicherheit, Kondition und Know-how rund um Route, Witterungsverhältnisse und saisonale Besonderheiten. Wie man sicher auf den Berg und auch wieder ins Tal kommt, erklären die Bewegungssystem-Experten des Klinikum Wels-Grieskirchen.

Je nach Untergrund, Schwierigkeitsgrad und Witterung braucht es für Wanderungen durch den österreichischen Herbst den richtigen Wanderschuh: „Dieser muss unbedingt gut eingelaufen und optimal an die eigenen Bedürfnisse angepasst geschnürt sein“, erklärt Sportwissenschafter und Trainingstherapeut Michael Pfob vom mediFIT. Unter Trittsicherheit ist aber nicht nur das richtige Profil des Schuhwerks, sondern vielmehr die Sicherheit beim Auftreten und Steigen gemeint. „Diese wird bestimmt durch Koordination, Gleichgewicht, Kraft, Ausdauer und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.“ Ein wichtiger Faktor ist dabei vor allem: „Je stärker der Körper ermüdet, umso unpräziser werden die Schritte. Auch die psychische Belastbarkeit nimmt dabei ab, die Tritte werden unsicherer.“ Deshalb tun ungeübte Wanderer gut daran, sich die Strecke gut einzuteilen bzw. sich auf längere oder anspruchsvolle Touren gut vorbereiten. „Dies kann man zum Beispiel durch ein regelmäßiges Fitnesstraining, welches man schon Wochen vorher beginnt. Denn Fitness baut sich nicht über Nacht auf! Das Training sollte dabei die genannten Elemente Kraft, Koordination, Gleichgewicht und Ausdauer enthalten und zwei- bis dreimal pro Woche durchgeführt werden.“

Leichte Verletzungen gut versorgt

Schafft man es einmal nicht, kleine Unsicherheiten auf unebenem Untergrund oder eisigen Flächen, auszugleichen, kommt es oftmals zum Umknicken oder zum Sturz. „Das Umknicken ist der Klassiker unter den Wanderverletzungen“, erklärt Günter Schmiedhuber, Leiter der Abteilung für Unfallchirurgie am Klinikum Wels-Grieskirchen. Zusätzlich zur körperlichen Ermüdung reichen oft Steine, Wurzeln oder Schotter aus, um Wanderer aus dem Gleichgewicht zu bringen. „Dabei knickt

der Fuß meistens mit einem Ruck nach außen. Diese plötzliche Krafteinwirkung kann der Bandapparat, welcher den Fuß eigentlich stabilisiert, dann nicht ausgleichen und es kommt zu einer Überdehnung oder sogar zu einem Riss.“ Aber auch ein Bruch im Fußbereich infolge von Stürzen ist möglich. Die Ursache für die meisten Wanderverletzungen sind in der Regel fehlendes Muskeltraining, falsches Schuhwerk und Selbstüberschätzung. Um das Risiko zu senken, empfiehlt der leitende Unfallchirurg: „Trainieren Sie die Muskulatur von Füßen und Beinen regelmäßig und sorgen Sie für stabiles Schuhwerk mit einem dem Untergrund angepassten Profil – wichtig ist natürlich auch, dass der Wanderschuh gut sitzt und dem Sprunggelenk Halt gibt.“

So ein PECH: Umgeknickt!

Zur Erstversorgung kleiner Fußverletzungen hat sich die sogenannte PECH-Regel bewährt. „Sie steht für Pause, Eis, Compression und Hochlagern. Sie ist eine Anleitung für Sofortmaßnahmen bei leichten Muskel- und Gelenksverletzungen und kann helfen, Schwellungen, Blutungen und Schmerzen zu reduzieren“, so Schmiedhuber. „Noch auf der Wanderroute muss man allerdings entscheiden, ob man mit dem betroffenen Fuß weiter auftreten kann oder Hilfe für den Abstieg benötigt. Bei leichteren Verletzungen wie Überdehnungen ist es von Vorteil, den Wanderschuh bis zur weiteren Versorgung nicht auszuziehen, um den Fuß so zu stabilisieren und durch die Kompression die Schwellung zu reduzieren.“

Was tun bei Blasen

Vor allem beim Eingehen neuer Wanderschuhe kann es vermehrt zur Blasenbildung kommen. „Blasen, die sich noch während dem Wandern aufreiben oder aufplatzen, können äußerst schmerzhaft werden und das Vorankommen empfindlich stören“, erklärt Werner Saxinger, Leiter der Abteilung für Haut- und Geschlechtskrankheiten am Klinikum Wels-Grieskirchen. „Um dies zu vermeiden, benötigen die Füße von vornherein einen guten Halt im Schuh, welcher vor allem im Bereich der Ferse gut sitzen muss.“ Auch die richtigen Socken helfen, das Auftreten von Blasen zu verhindern: „Sie sollten den Schweiß gut aufnehmen können und auf keinen Fall Falten werfen. Wer Fußstellen hat, die leicht zur Blasenbildung neigen, kann diese bereits vor dem Wandern mit geeigneten Pflastern oder einem Tape schützen“, so der Dermatologe. Wenn es doch passiert, soll man pralle Blasen kurz aufstechen, damit die Wundflüssigkeit abfließen kann – zum Beispiel mit einer feinen, desinfizierten Nadel. „Die intakte Haut über der Blase soll man aber belassen und ja nicht wegschneiden, denn das bietet einen besseren Schutz als jedes Pflaster! Bei Keimen und Schmutzpartikeln in einer offenen Wunde ohne Blasendach drohen Entzündungen – diese müssen behandelt werden, damit sie sich nicht ausbreiten “

Weiterführende Informationen

Tipps für mehr Trittsicherheit beim Wandern

- Achten Sie darauf, dass sich die Hüfte als Körperschwerpunkt über den Füßen befindet!
- Beugen Sie den Oberkörper beim Bergauf- und auch beim Bergabgehen leicht nach vorne!
- Die Knie beim Steigen leicht anwinkeln!
- Um das Halten des Gleichgewichts zu trainieren, auf einfachen Wegabschnitten keine Trekking- und Wanderstöcke verwenden!
- Vor allem in der Herbstzeit auf erhöhte Rutschgefahr durch nasses Laub und Matsch sowie auf die früh einsetzende Dunkelheit achten!

Bilder und Statements:

Bild: KWG_Pfob_Michael_Mag_mediFIT_132_2019.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

Bildtext: Mag. Michael Pfob, BA, Sportwissenschafter und Trainingstherapeut, mediFIT

„Der Wanderschuh muss unbedingt gut eingelaufen und optimal an die eigenen Bedürfnisse angepasst geschnürt sein."

„Trittsicherheit wird bestimmt durch Koordination, Gleichgewicht, Kraft, Ausdauer und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten."

„Je stärker der Körper ermüdet, umso unpräziser werden die Schritte. Auch die psychische Belastbarkeit nimmt dabei ab, die Tritte werden unsicherer."

„Vorbereiten kann man sich zum Beispiel durch ein regelmäßiges Fitnesstraining, welches man schon Wochen vorher beginnt. Fitness baut sich nicht über Nacht auf!"

Bild: KWG_Schmiedhuber_Günter_Dr_Prim_Unfall.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

Bildtext: Prim. Dr. Günter Schmiedhuber, Leiter der Abteilung für Unfallchirurgie, Klinikum Wels-Grieskirchen

„Das Umknicken ist der Klassiker unter den Wanderverletzungen."

„Die plötzliche Krafteinwirkung kann der Bandapparat, welcher den Fuß eigentlich stabilisiert, dann nicht ausgleichen und es kommt zu einer Überdehnung oder sogar zu einem Riss."

„Trainieren Sie die Muskulatur von Füßen und Beinen regelmäßig und sorgen Sie für stabiles Schuhwerk mit einem dem Untergrund angepassten Profil – wichtig ist auch, dass der Wanderschuh gut sitzt und dem Sprunggelenk Halt gibt."

„Die PECH-Regel ist eine Anleitung für Sofortmaßnahmen bei leichten Muskel- und Gelenksverletzungen und kann helfen, Schwellungen, Blutungen und Schmerzen zu reduzieren."

Bild: KWG_Saxinger_Werner_Dr_Prim_Haut_2226.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

Bildtext: MR Prim. Dr. Werner Saxinger, MSc, Leiter der Abteilung für Haut- und Geschlechtskrankheiten, Klinikum Wels-Grieskirchen

„Blasen, die sich noch während dem Wandern aufreiben oder aufplatzen, können äußerst schmerzhaft werden und das Vorankommen empfindlich stören."

„Wer Fußstellen hat, die leicht zur Blasenbildung neigen, kann diese bereits vor dem Wandern mit geeigneten Pflastern oder einem Tape schützen."

„Pralle Blasen kann man kurz aufstechen, damit die Wundflüssigkeit abfließen kann – zum Beispiel mit einer feinen, desinfizierten Nadel."

„Die intakte Haut über der Blase soll man aber belassen und ja nicht wegschneiden, denn das bietet einen besseren Schutz als jedes Pflaster!"

Bild: KWG_Wandern_DSC5302.jpg oder KWG_Wandern_DSC5326.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

Bildtext: Bei herbstlichen Wanderungen ist das Umknicken der Klassiker unter den Verletzungen. Achten Sie deshalb besonders auf Trittsicherheit durch geeignetes Schuhwerk und planen Sie die Route entsprechend der eigenen Fitness und Ausdauer!

Bild: KWG_Wandern_DSC5331.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

Bildtext: Gut vorbereitet in die Wandersaison: Mit der richtigen Ausrüstung und entsprechender Fitness lässt sich das Verletzungsrisiko reduzieren.

Das Klinikum Wels-Grieskirchen – www.klinikum-wegr.at

Das größte Ordensspital Österreichs ist eine Institution der Kongregation der Barmherzigen Schwestern vom heiligen Kreuz und der Franziskanerinnen von Vöcklabruck. Mit mehr als 30 medizinischen Abteilungen, 1.248 Betten und rund 3.950 Mitarbeitern leistet das Klinikum Wels-Grieskirchen umfassende medizinische Versorgung in Oberösterreich. Der Gesundheitsversorger verzeichnet rund 72.000 stationäre Entlassungen jährlich, das entspricht rund 17 Prozent der stationären Leistung Oberösterreichs. Aufgrund seiner zahlreichen Schwerpunkte und Kompetenzzentren bündelt das Klinikum fachübergreifendes Know-how und ermöglicht interdisziplinäre Diagnosen und Behandlungen zum Wohle der Patienten.

Pressekontakt Klinikum Wels-Grieskirchen

Mag. Kerstin Pindeus, MSc, A-4600 Wels, Grieskirchner Straße 42,

Tel: +43 7242 415 - 93772, Mobil: +43 699 1416 3772

E-Mail: kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at