

10. August 2020

Richtig radeln: So geht's

Tipps für gesunden, unbeschwerten und gelenkschonenden Bewegungs- und Sommerspaß auf dem Rad: Wichtige und hilfreiche Ratschläge des Asklepios-Orthopädie-Teams, wie sich Rückenschmerzen, ein steifer Nacken, eingeschlafene Hände oder taube Finger vermeiden lassen.

Bad Abbach – „Nichts ist vergleichbar mit der einfachen Freude, Rad zu fahren“, wusste schon John F. Kennedy. Und immer mehr Bundesbürger tun es ihm gleich: Mehr als drei von vier Deutschen steigen nach einer aktuellen Erhebung des Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Clubs regelmäßig aufs Rad. Jeder Vierte nutzt sein Rad sogar täglich. Die Corona-Pandemie hat in den vergangenen Monaten das Biken nochmals populärer gemacht: Denn Radfahren stärkt das Herz-Kreislauf-System und bietet vor allem auch aktuell in den Sommermonaten gelenkschonende Bewegung an der frischen Luft – wenn man es richtig macht. „Leider riskieren viele Menschen durch eine falsche Haltung auf dem Rad Rückenschmerzen, einen steifen Nacken, eingeschlafene Hände oder taube Finger“, sagt Professor Dr. Joachim Grifka, der Direktor der Orthopädischen Universitätsklinik Regensburg Asklepios in Bad Abbach. Er macht deutlich: „Meist genügen bereits wenige Anpassungen, um diese Symptome zu lindern.“

Die richtige Sitzposition: Leicht nach vorn geneigt

Besonders wichtig, um auch bei langen Touren Spaß am Radfahren zu haben und den Rücken zu schonen: die richtige Sitzposition. Der Oberkörper sollte leicht nach vorn geneigt sein, der Schwerpunkt des Körpers über den Pedalen liegen. Wer sich zu weit nach vorn neigt, muss damit rechnen, dass er die Halswirbelsäule überstreckt oder auch die Handgelenke überlastet.

Pausen helfen, Verspannungen im Nacken zu lösen

Verspannungen im Nacken plagen nicht nur Freizeitradler. Gerade beim Rennradfahren nehmen Sportler eine eher gestreckte Position ein und legen den Kopf in den Nacken. Professor Grifka, der auch Autor des Ratgebers „Rücken“ ist, rät: „Halten Sie ab und zu an, um Kopf- und Nackenmuskulatur zu lockern.“ Hilfreich sei es auch, diese Pausen für Entspannungs- oder Dehnungsübungen zu nutzen. Wer bereits Probleme mit dem Nacken hat, dem empfehlen Mediziner ein Fahrrad mit eher aufrechter Sitzposition.

Wie sich die optimale Sattelhöhe finden lässt

Gebeugte Arme stützen beim Radfahren den Oberkörper. Als „Idealmaß“ gilt ein Winkel von 90 Grad zwischen Armen und Rücken. So gelingt es: den Lenker nicht zu weit nach vorne einstellen und vor allem den Sattel in der richtigen

Kooperationskliniken der
Universität Regensburg:

Klinik und Poliklinik
für Orthopädie
Klinik und Poliklinik
für Rheumatologie



Universität Regensburg

Zentrum für orthopädische
und rheumatologische
Rehabilitation



Klinikum Bad Abbach

Pressekontakt:

Prof. Dr. med. Dr. h.c. J. Grifka
Direktor der Orthopädischen
Klinik für die Universität
Regensburg im Asklepios
Klinikum Bad Abbach
Kaiser-Karl V.-Allee 3
93077 Bad Abbach
Tel.: 09405 18 24 55
E-Mail: j.grifka@asklepios.com

Höhe positionieren. Professor Grifka Rat für die richtige Sattelhöhe: Die Ferse sollte bei durchgestrecktem Bein das Pedal berühren. Der Sattel sollte also so eingestellt sein, dass das Knie an der tiefsten Stelle der Pedale nur leicht gebeugt ist. Auch beim Fahren ist das Bein leicht angewinkelt.

Unterarme und Hand in einer geraden Linie schonen die Hände

Unsere Hände sind sehr sensibel, weil sie wenig Last vertragen. Taubheit in den Händen ist die Folge, wenn sie falsch oder zu stark beansprucht werden. Ein Kribbeln in den Fingern kann beim Radfahren mehrere Ursachen haben, etwa ein Karpaltunnelsyndrom: „Durch einen Engpass im Sehnenfach kommt es zur Einengung des Nervus Medianus, wodurch Kribbeln, Missempfindungen oder auch Bewegungseinschränkungen der Finger auftreten können“, sagt der Orthopäde.

Das Abwinkeln der Hände beim Radeln führt zu einer weiteren Einengung des Nervs. Das verstärkt diese Symptome zusätzlich. Auch zu großer Druck auf der Außenseite des Handgelenkes kann Schmerzen verursachen. Der Rat des Mediziners: Lenker und die Sitzposition so wählen, dass Unterarm und Hand eine gerade Linie bilden und die Arme leicht gebeugt sind. „Bei den ersten Anzeichen von Beschwerden sollten Sie anhalten, die Hand vom Lenker nehmen und die Hände ausschütteln“, sagt Professor Grifka.

Niedrigere Gänge sind „gelenkfreundlicher“

Rund zehn Millionen Deutsche leiden unter Beschwerden am Knie. „Wer bereits Probleme hat, riskiert, diese durch falsches Radfahren weiter zu verschlimmern“, weiß der Direktor der Orthopädischen Universitätsklinik Regensburg. Gerade hohe Gänge belasten nach seinen Worten die Kniegelenke. Im Umkehrschluss gilt: Je schneller und leichter sich ein Gang treten lässt, umso gelenkschonender sind Radfahrer unterwegs. Freizeitsportler, die die Tipps zur richtigen Sattelhöhe beachten, können sich auf einen gelenkfreundlichen Fahrrad-Trip freuen: „Dann ist Radfahren für die Kniegelenke günstig, weil das Körpergewicht auf dem Sattel ruht und das Knie leicht durchzubewegen ist“, so Professor Grifka. Starke Steigungen sollten besonders wenig Trainierte wegen eines hohen Belastungsdrucks meiden.

Die Belastung langsam steigern

Überhaupt, sagen die Bad Abbacher Mediziner, sollten sich Ungeübte am Anfang nicht zu viel zumuten: „Beginnen Sie mit einfachen Fahrten und steigern Sie die Belastung langsam“, rät Oberärztin Dr. Franziska Leiß. Sie macht auch deutlich: Wer trotz richtiger Körperhaltung Beschwerden bekommt, sollte die Einstellungen des Rads überprüfen. „Verschwinden die Beschwerden jedoch noch immer nicht, sollte ein Arzt befragt werden“, macht Professor Grifka deutlich.

Kooperationskliniken der
Universität Regensburg:

Klinik und Poliklinik
für Orthopädie
Klinik und Poliklinik
für Rheumatologie



Universität Regensburg

Zentrum für orthopädische
und rheumatologische
Rehabilitation



Klinikum Bad Abbach

Pressekontakt:

Prof. Dr. med. Dr. h.c. J. Grifka
Direktor der Orthopädischen
Klinik für die Universität
Regensburg im Asklepios
Klinikum Bad Abbach
Kaiser-Karl V.-Allee 3
93077 Bad Abbach
Tel.: 09405 18 24 55
E-Mail: j.grifka@asklepios.com

Kooperationskliniken der
Universität Regensburg:

Klinik und Poliklinik
für Orthopädie
Klinik und Poliklinik
für Rheumatologie



Universität Regensburg

Zentrum für orthopädische
und rheumatologische
Rehabilitation



Klinikum Bad Abbach

Pressekontakt:

Prof. Dr. med. Dr. h.c. J. Grifka
Direktor der Orthopädischen
Klinik für die Universität
Regensburg im Asklepios
Klinikum Bad Abbach
Kaiser-Karl V.-Allee 3
93077 Bad Abbach
Tel.: 09405 18 24 55
E-Mail: j.grifka@asklepios.com



Radfahren stärkt das Herz-Kreislauf-System und bietet vor allem auch aktuell in den Sommermonaten gelenkschonende Bewegung an der frischen Luft — wenn man es richtig macht.

Foto: Adobe Stock

Sie finden diesen und weitere Pressetexte, Fotos sowie interessante Infos unter der Web-Adresse: <http://orthopaedie.newswork.de>