

Fußboden saniert, Knie kaputt: Heimwerker sollten Gelenke schonen

R+V-Infocenter: Schon eine halbe Stunde in kniender Tätigkeit kann Gelenke schädigen – Knieschoner tragen und Gelenke entspannen

Wiesbaden, 16. April 2015. Parkett abschleifen, Laminat verlegen, Teppich anpassen: Ein neuer Fußboden ist für geschickte Heimwerker kein Problem. Doch die sollten dabei auch an ihre Knie denken. „Wer viel und lange kniend oder im Fersensitz arbeitet, kann schmerzhaft Schäden davontragen, etwa eine Entzündung des Schleimbeutels oder eine Meniskuserkrankung“, warnt Torben Thorn, Arbeitsschutzexperte beim Infocenter der R+V Versicherung. Sein Rat: Knieschoner tragen und den Gelenken zwischendurch eine Pause gönnen.

Wenn sich die Arbeiten im Knie nicht vermeiden lassen, sind Schutzmaßnahmen ein Muss. Kniepolster, Knieschoner oder auch Kniekissen sorgen beispielsweise für Entlastung. „Wichtig ist, dass der Knieschutz gut passt, normgeprüft ist und das CE-Zeichen trägt“, so R+V-Experte Thorn. Regelmäßige Pausen und wechselnde Körperhaltungen, etwa entspanntes Sitzen oder lockeres Gehen, wirken ebenfalls ausgleichend. „Spätestens nach einer halben Stunde auf Knien ist eine Pause fällig.“ Wer Schmerzen verspürt, sollte sofort mit der Arbeit aufhören und das Gelenk schonen. Wenn es nicht besser wird, hilft nur noch ein Arztbesuch.

Weitere Tipps für Heimwerker des R+V-Infocenters:

- Immer vorsichtig in die Knie gehen, nicht fallen lassen – ein harter Aufprall stresst das Gelenk zusätzlich.
- So oft es geht im Stehen arbeiten, also beispielsweise am Tisch zuschneiden.
- Auch Gartenarbeit kann die Knie belasten, deshalb im Freien ebenfalls Schutzmaßnahmen beachten.
- Schutzkleidung tragen: Je nach anfallenden Arbeiten sind Arbeitshandschuhe, festes Schuhwerk, Mundschutz und Schutzbrille sinnvoll.