



<https://biz.li/3yhx>

KNIESCHMERZEN BEIM TREPPENSTEIGEN: GIBT ES HILFEN BEIM AUFWÄRTS UND ABWÄRTS GEHEN?

Veröffentlicht am 25.03.2021 um 10:00 Uhr

Schmerzen im Knie sind vertraute Begleiter des Älterwerdens. Doch auch in jungen Jahren kann das Treppensteigen zur Tortur werden, etwa nach Sportunfällen oder bei Überbelastung. In allen Fällen ist eine eingeschränkte Mobilität die Folge - zeitweise oder dauerhaft. Um die Treppenstufen in den eigenen vier Wänden dennoch sicher und schmerzfrei zu überwinden, sind Hilfsmittel ein Geschenk. Treppenlifte oder Treppensteiger sorgen für Entlastung! Wie die Geräte prophylaktisch gegen Knieschmerzen wirken und welche Vorzüge sie haben, erklären wir hier.



Darum schmerzen die Knie

/ Foto: Shutterstock: 688645165

Zu den ersten "Wehwehchen" im fortgeschrittenen Alter

[zählen Knieschmerzen](#). **Gonarthrose** - der Verschleiß des Kniegelenks - ist eine häufige, im Zeitverlauf mit immer stärkeren Schmerzen verbundene Erkrankung. Diese treten vor allem dann auf, wenn das Knie bewegt oder belastet wird. Ursache der Schmerzen ist die **Abnutzung** des Gelenkknorpels. Dann reiben Ober- und Unterschenkelknochen schutzlos aufeinander. Zudem wird das Knorpelgewebe mit den Jahren schwächer. Neben altersbedingtem Verschleiß entsteht die Arthrose im Knie oft durch rheumatische **Entzündungen** des Gelenks. Davon können ebenso Jüngere betroffen sein. Auch [Verletzungen am Meniskus](#) führen zu quälenden Knieschmerzen. Sportunfälle oder Stürze sind die häufigsten Ursachen. Die gefürchteten Meniskusschäden treten nicht nur beim Fußballspielen oder Tennis auf, sondern auch bei Stürzen im Alltag - die Senioren häufiger passieren und dann deutlich folgenschwerer ausfallen. Ferner kann eine über einen längeren Zeitraum anhaltende **Über- oder Fehlbelastung** der Grund für Kniebeschwerden sein. Übergewicht ist ein weiterer Risikofaktor. Besonders stark sind Schmerzen im Knie beim Treppensteigen spürbar.

Treppensteigen als tägliche Herausforderung

Verwunderlich ist das nicht: Beim Steigen der Treppe lastet mein komplettes Körpergewicht auf einem und zugleich extrem gebeugten Gelenk. Oft lässt sich das Kniegelenk ohne reißende oder stechende Schmerzen gar nicht mehr bewegen. Gehhilfen nützen hier wenig. Die Konsequenz: Man meidet die Treppe so gut es geht. Doch das kann keine Lösung sein, will man doch das Obergeschoss seines Eigenheims weiterhin nutzen. Auch die Unabhängigkeit im Alltag schwindet zusehends. Doch will ich - ansonsten körperlich und geistig fit - wegen Knieschmerzen mein geliebtes Zuhause verlassen? Dauerhaft Abhilfe versprechen hier Geräte, die ein weitgehend **schmerzfreies Bewältigen von Treppen** ermöglichen. Zugleich **schonen** Mobilitätshelfer wie [Treppenschrägaufzüge von Regional Treppenlift aus Hannover](#) oder Treppensteiger die Kniegelenke und verstärken damit eine ggf. bestehende Arthrose nicht noch. Ein positiver Nebeneffekt: Sie tragen nachhaltig zur **Sturzprophylaxe** bei. Denn von nun an entfällt das Risiko, auf Treppen zu stürzen und sich Knochenbrüche einzuhandeln. Deren Heilung ist oft langwierig.

Mobilitätshilfe 1: Treppenlift

Treppenlifte sorgen dafür, dass man trotz Bewegungseinschränkungen mobil bleibt. Auf einer Führungsschiene gleiten die **fest auf der Treppe montierten** Geräte in den nächsten Stock. Die per Elektromotor angetriebenen Hilfen lassen sich in fast allen Wohnräumen einbauen. Dabei ist es nachrangig, ob die Treppe gerade oder kurvig ausfällt. Selbst [enge Wendeltreppen](#) meistert ein Treppenlift mit Bravour. Es gibt keine komfortablere Lösung, aufwärts bzw. abwärts zu gelangen - auch über mehrere Etagen hinweg. So entsteht einerseits dem Kniegelenk kein zusätzlicher Schaden, andererseits verhindert man eine gefährliche Versteifung des Knies. Sitzend und ohne Knieschmerzen ins Obergeschoss: Ein **Sitzlift** macht es möglich. Er ist die am häufigsten zum Einsatz kommende Lift-Variante. Man nimmt auf einer Sitzschale Platz, verstaute Beine und Füße auf einer Trittpläche und drückt den Startknopf. Für Betroffene, deren Kniegelenke vor allem beim Bewegen stark schmerzen, ist hingegen der **Stehlift** erste Wahl. Hier gelangt man im Stehen ohne Einknicken der Beine auf- bzw. abwärts. Eine Mini-Plattform befördert die Person ins nächste Stockwerk, Handgriffe sorgen für Halt. Nutzer von Rollator oder [Rollstuhl](#) sind auf eine große befahrbare Plattform angewiesen, die ein **Plattformlift** bereitstellt. Kurzum: Die individuelle Ausprägung der Gehbehinderung sowie die baulichen Gegebenheiten entscheiden über den Lifttyp. Ansprechpartner sind die Treppenlift-Anbieter in Wohnortnähe. Sie beraten kostenfrei, nehmen das Aufmaß, bauen das Gefährt ein und bieten diverse Serviceleistungen wie Wartung, Reparatur und Demontage.

Mobilitätshilfe 2: Treppensteiger

Eine mögliche Alternative stellen Treppensteigergeräte dar. Unkompliziert überwindet man mit ihnen jede Treppe - ohne Knieschmerzen und ohne Kraftaufwand. Sie werden im Gegensatz zu Treppenliften **nie fest montiert**. Ihre Flexibilität ist ein großer Vorzug, da sie auf unterschiedlichen Treppen zum Einsatz kommen können. Mitunter stehen Wohnungsvermieter baulichen Eingriffen im Sinne der Barrierefreiheit kritisch gegenüber. Daher sind Treppensteigergeräte vor allem bei Mietern nachgefragt. Zieht man um, nimmt man die transportablen Hilfen einfach mit. Für Gehbehinderte mit Knieschmerzen, die (noch) nicht auf einen Rollstuhl zurückgreifen müssen, ist eine **Treppenhilfe** ausreichend. [Auf Rollstuhlfahrer ist indes der Treppensteiger ausgerichtet](#). Das sind Hilfsmittel, die über ein Räder- oder Raupensystem in der Lage sind, Menschen im Sitzen treppauf bzw. treppab zu befördern. Ihr Steigmechanismus erlaubt es, nahezu jede Art von Treppe zu bewältigen. Seit einiger Zeit sind auch Modelle mit integriertem Sitz auf dem Markt. Der größte Nachteil eines Treppensteigers: Für dessen Steuerung ist man auf eine **Hilfsperson** angewiesen.

Was kosten mich diese Hilfsmittel?

Um Stufen sicher und schmerzfrei zu erklimmen, sind Treppenlift und Treppensteiger Gold wert. Doch die Geräte haben ihren Preis. Eine **Vielzahl von Faktoren** bestimmt die Kosten: individuelle Bedürfnisse, Art und Form der Treppe, notwendige Ausführung, Einsatzort. Für die technisch aufwändigeren Treppenlifte muss man tiefer in seine Tasche greifen. Der klassische Sitzlift ist ein eher günstiges Modell. Fährt dieser eine gerade Treppe entlang, sind Kaufpreise ab 3500 Euro üblich. Handelt es sich um eine kurvige Anlage, muss man 7500 Euro und mehr einplanen. Plattformlifte sind teurer, mindestens 10.000 Euro sind hier aufzubringen. Treppensteiger müssen nicht wie die Führungsschienen der Lifte auf die Treppe maßgeschneidert werden. Daher sind sie oft **preisgünstiger**. Die Preisspanne der Modelle liegt zwischen 950 und 4800 Euro. Zur zeitweisen Schonung des Gelenks bspw. nach einer Knieoperation ist jeweils auch ein **Mietgerät** denkbar. Will man die Mobilitätshilfe auf Dauer nutzen - etwa bei fortschreitender Arthrose - ist der Kauf eines Treppenlifts die beste Option. Anbieter wissen, wo und wie man **Zuschüsse** beantragt, um den Eigenanteil der Kosten deutlich zu senken. **Fazit:** Knieschmerzen beim Treppensteigen müssen nicht sein. Die Anschaffung eines Treppenlifts oder Treppensteigergerätes ist für Menschen mit Gehbehinderung eine lohnende Investition. Die Hilfen vermitteln Sicherheit, verhindern starke Schmerzen und schonen die Kniegelenke. Damit erhalten Betroffene Lebensqualität zurück. Auf ebenerdigen Wohnflächen wird das therapeutisch notwendige In-Bewegung-Bleiben hingegen nicht eingeschränkt.