



Der Spitzendruck auf den Meniskus erreicht in der Hocke über 18 kg/cm^2 .



Beim Arbeiten in der tiefen Hocke wird der hintere Meniskusanteil wie in einer Zange gequetscht. Je stärker die Beugung ist, desto stärker ist die Belastung für den Meniskus. Häufiges oder langes Arbeiten in der Hocke erhöht das Risiko einer degenerativen Meniskusverletzung (Riss) und somit langfristig einer Dauerschädigung (Kniegelenksarthrose).

So ist es besser!

Nutzen Sie einen Hocker oder Schemel.

Nutzen Sie Gartengeräte mit einem langen Stiel.

