



Fit für

die nächste

Golfsaison

>>> Viele Ärzte und auch etliche Orthopäden sind aktive und leidenschaftliche Golfspieler. So auch der Autor dieses Artikels. Sie wissen um die Wohltat des Sports für Körper und Geist und erfreuen sich an der Natur, denn Golfplätze sind vielfach in wunderschöne Landschaften eingebettet. Auch wissen sie um den sportlichen Aspekt des Golfspiels, denn ein 18-Loch-Parcours ist kein Spaziergang.

Wer in körperlich gut trainierter Verfassung ist und mit gesundem Ehrgeiz Golf betreibt, kann diesen anspruchsvollen Sport genießen und auf Dauer Erfolg haben.

Über eine Distanz von rund 10 Kilometern gilt es, den physischen und psychischen Anforderungen des Golfens gerecht zu werden. Diese Leistung wird mit einem Energieverbrauch von ca. 1'000 Kilokalorien belohnt. Und nicht nur das, auch das Herz-Kreislauf- und das sogenannte muskulo-skeletale System eines Golfers profitiert von seinem Hobby. In einer vergleichenden Studie an 55 Golfern zwischen 48 und 64 Jahren konnte bereits nach zwei Wochen Golfspiel (dreimal pro Woche) ein deutlicher Anstieg der Ausdauerfähigkeit in respiratorischer und muskulo-skeletaler Hinsicht festgestellt werden.



Knie-Teilprothese einer 72-jährigen Patientin mit Kniearthrose. 3 Monate nach OP wieder aktives Golfspielen über 18 Loch.

Kaum Verletzungsprobleme

Golfspieler zählen zu den weniger verletzungsanfälligen Sportlern. Akute Verletzungen beim Golf sind glücklicherweise im Vergleich zu anderen Sportarten eher selten, trotzdem können sie auftreten und eine sachgemässe Diagnostik und Therapie erfordern. Im Vordergrund stehen aber vorwiegend Probleme in Folge von Fehl- und Überlastung, häufig in Kombination mit bereits vorbestehenden Veränderungen und Verschleiss. Wenn Beschwerden bei Über- und Fehlbelastungen auftreten, führen sie den Golfer zum Arzt.

Auch kann eine erfolgreiche Gelenkersatzoperation häufig den alten Aktivitätsgrad des Patienten so wiederherstellen, dass sich die Frage nach der Wiederaufnahme eines aktiven Golfspielens nahezu zwangsläufig stellt. Gerade bei älteren Menschen, deren Anteil im Golfsport besonders hoch ist, treffen Verschleisserscheinungen in den oberen Extremitäten (Schulter, Sehnen und Muskeln) und in den unteren Extremitäten (Rücken, Arthrosen in Knie und Hüfte) auf den Wunsch, noch im höheren Alter Golf zu spielen.

Richtige gesundheitliche Vorbereitung für die nächste Golfsaison

Jeder Golfspieler sollte sich konsequent und optimal auf die Herausforderungen des Sports vor Beginn der Saison vorbereiten. Wer seinen Körper beim Golfen optimal einsetzen und nicht überlasten will, der muss schon im Vorfeld etwas dafür tun. Je

besser die Kondition und je besser die Körperkontrolle, desto besser ist das Spiel. Die nötige Fitness erwirbt sich der Golfer auf dem Vita-Parcours, beim Walken, Joggen oder Schwimmen. Optimal vorbereitet wird das Golfspiel zu einem Gesundbrunnen und der Golfer kann die positiven Effekte auf das kardiovaskuläre System (z.B. Herz und Kreislauf) und den Stoffwechsel (z.B. Diabetes mellitus) für sich nutzen.

Um eine optimale Voraussetzung für eine erfolgreiche Saison zu erreichen, stehen vor allem medizinische Aspekte und physiotherapeutische Aspekte im Mittelpunkt der Betrachtung.

Problematische Winter-Pause

Medizinisch gesehen, verursacht eine längere (Winter-)Pause vom Golf ein «Einrosten» der für den Golfsport besonders wichtigen Muskel- und Gelenkpartien. Diese gilt es vor der Saison wieder zu aktivieren. Der Start in die Golfsaison mit bereits bestehenden Beschwerden oder ohne jede Vorbereitung führt häufig zur Zunahme oder zum erstmaligen Auftreten ernsthafter Beschwerden und kann im Einzelfall dann zu einer längeren Spielpause führen. Daher ist es wichtig, dass für das Golfspiel relevante Beschwerden, wie etwa Einschränkungen in der Beweglichkeit einzelner Gelenkbereiche oder nachhaltige Rückenbeschwerden vorab abgeklärt und behandelt werden. Wer Überlastungs-



beschwerden vermeiden will, tut gut daran, sich entsprechend vorzubereiten. Dies geschieht am besten durch regelmässige Golf-Pro Lektionen sowie durch korrekte Griff-, Schwung- und Standbeintechniken.

Beschwerden im Bereich von Wirbelsäule und Schultergürtel können bei muskulären Defiziten des Rückens durch eine gezielte Stärkung der entsprechenden Muskulatur angegangen werden. Dies kann zusammen mit dem Arzt überprüft und initialisiert werden. Golf ist auch eine gute Sportart für viele Asthmatiker. Auch hier ist es ratsam, vorab mit dem Hausarzt zu sprechen.

Risiken und Therapien

Wie jede andere Sportart bietet Golf nicht nur Freude und Gesundheit, sondern kann auch Risiken und Gefahren beinhalten. Bei dem ambitionierten Freizeitgolfspieler sowie dem Golf-Profi können durchaus die typischen «Golfer-Krankheiten» wie Schäden am Bewegungsapparat auftreten. Wenn Schmerzen in den Regionen Schulter, Ellbogen, Handgelenk, Rücken, Knie und/oder Fuss auftreten, gilt es, den Arzt zur Abklärung aufzusuchen. Dieser kann rasch feststellen, ob eine bereits bestehende Schädigung vorliegt oder ob ein falsch angewohnter Schwung an den Beschwerden Schuld ist.

Typischerweise handelt es sich bei schmerzhaften Beschwerden von Golfspielern um folgende Bereiche:

Schulter

Zu den häufigsten Problemen der Golfer zählen Schulterbeschwerden und -verletzungen. Chronische Verletzungen der Schulter können durch Überlastung entstehen und stellen eine häufige Ursache von Schulterschmerzen dar. Besonders betroffen ist das Schulterreckgelenk, die Gelenkverbindung zwischen Schulterblatt und Schlüsselbein, das in Folge des Golfschwunges sehr stark beansprucht wird. Ferner spielt die Sehnenreizung der Schultersehnen, der sogenannten Rotatorenmanschette, eine grosse Rolle. Es kann in der Folge zu einer schmerzhaften Bewegungseinschränkung der Schulter kommen oder in Einzelfällen gar zu einem Riss der Sehne. Eine eingehende ärztliche Untersuchung der Schulter kann eine Teil- oder Kompletterreissung der Schultersehnen erkennen.

Ellbogen

Das Handgelenk des Golfers wird beim Golfspiel durch die Muskulatur des Unterarmes stabilisiert. Diese hat am Ellbogengelenk ihren Ursprung. Besonders betroffen ist die Innenseite des Ellbogengelenkes, welche sogar «Golfer-Ellbogen» genannt werden. In der Praxis treten aber häufiger Reizungen und Überlastungen an den Sehnenursprüngen der Streckmuskeln auf,

der sogenannte «Tennisellbogen» entsteht. Neben einer fehlerhaften Belastung des Ellbogens können auch ein unzureichendes Aufwärmen der Muskeln und Sehnen sowie eine Überbelastung zur Entstehung des Krankheitsbildes führen. Im Einzelfall kann eine physiotherapeutische Massnahme helfen. Oft sind frühzeitige ärztliche lokale Massnahmen wie Infiltrationen erforderlich. Manchmal werden sogar Stosswellentherapien eingesetzt. Nur in seltenen Fällen ist ein operativer Eingriff notwendig.

Handgelenk

Verletzungen des Handgelenks sind häufig und von Bedeutung, erfolgt doch die Kraftübertragung auf den Ball über das Handgelenk respektive über die Hand. Neben Reizungen und Entzündungen von Sehnen am Handgelenk und in der Hand spielen Stauungen eine wesentliche Rolle. Besonders gefährdet sind hierbei die Handwurzelknochen. Handgelenk und Hand spielen im Golfsport eine wesentliche Rolle. Sobald hier Beschwerden auftreten, sollte baldmöglichst eine ärztliche Abklärung vorgenommen werden, bevor ein chronisches Schmerzbild entsteht.

Rippen

Ein Fehlschlag in den Boden kann zu einer Nackenstauchung (HWS-Distorsion) oder gar zur Rippenfraktur führen. Häufiger sind jedoch schmerzhafte Zerrungen oder Blockaden am Rippen-Wirbelsäulenübergang.

Rücken / Wirbelsäule

Die Wirbelsäule wird beim Golfsport in sehr hohem Masse beansprucht. Ein normaler Golfschwung erfordert von der Wirbelsäule Bewegungen in fast alle Bewegungsebenen. Besonders gefährdet ist der Lendenwirbelbereich, der durch die Rotationsbewegung sehr belastet wird. Eine mangelhafte Kondition, unzureichende Aufwärmphase und bereits bestehende Rückenbeschwerden können zu akuten Schmerzen führen. Eine fehlerhafte Schlagtechnik und ungeeignete Schläger erhöhen die Gefahr einer Schädigung des Rückens. Allfälligen Bandscheibenproblemen kann mit einer genügend aufgebauten Muskulatur begegnet werden. Neben der richtigen Auswahl von Schläger und Schlägermaterial sollte deshalb auf den

gezielten Aufbau der Muskelgruppen im Rücken, aber auch in den Beinen geachtet werden. Viele Golfer bringen hierfür nur unzureichende muskuläre Voraussetzungen mit. Falsche Bewegungen an Hüft- und Kniegelenken führen überdies zu einer vermehrten Belastung der Wirbelsäule. Die Behandlung von akuten Rückenschmerzen erfordert meist die Einnahme entzündungshemmender Medikamente, manchmal auch einer Golfpause. Durch ein spezifisches Übungsprogramm kann bei chronischen Rückenbeschwerden die Muskulatur gezielt aufgebaut und gestärkt werden, um dem Golfliebhaber wieder eine schmerzfreie Golfrunde zu ermöglichen.

Knie

Bei Kniebeschwerden spielen meist die langsam fortschreitenden Verschleisserscheinungen eine massgebliche Rolle. Unabhängig von der typischen Schwungseite können hierbei beide Kniegelenke betroffen sein. Besonders gefährdet sind die Menisken, die plötzlich Einreissen und zu Einklemmungen im Gelenk führen können. Menisken heilen nicht spontan aus, daher erfordern grössere Risse eine operative Sanierung. Ein chronischer Meniskusschaden fördert auf Dauer die Schädigung und den Verschleiss des Gelenks. Bei geringen Beschwerden sind eine Verringerung der Golfaktivitäten sowie knieentlastende Massnahmen wie Schwimmen und Velofahren zu empfehlen. Sollten die Beschwerden verstärkt auftreten, stehen zahlreiche therapeutische Massnahmen zur Verfügung. Instabilitäten der Kreuzbänder oder der Kniescheibe können Probleme beim Golfen machen. Treten beim Golfer hier Symptome auf, empfiehlt der Autor eine Abklärung beim Sportorthopäden. Dieser kann eine notwendige Operation am Kreuzband oder an der Kniescheibe frühzeitig in die Wege leiten, um dem Golfer weiterhin eine sorgenfreie Ausübung seines Sports zu gewährleisten. Im Falle einer Kreuzband- oder Kniescheiben-OP kann man ca. 3–4 Monate später wieder spielen.

Im Falle einer **künstlichen Hüftprothese (HTP)** ist ein besonderes Aufbau- und Training der Muskulatur erforderlich. In vielen Fällen kann bei schmerzfreiem Laufen wieder das Golfspiel aufgenommen werden. Bei

einer **künstlichen Knieprothese (KTP)** ist die Wiederaufnahme des Golfspiels etwas problematischer, da die künstlichen Gelenke Dreh- und Stossbewegungen deutlich schlechter tolerieren.

Als Regel gilt bei komplikationslosem Verlauf eine Wiederaufnahme des Golfens nach HTP/KTP ca. 4–6 Monate nach der Operation.

Bei **Knieteilprothesen** kann der Golfsport bereits wieder nach 2–3 Monaten begonnen werden, da alle Bänder am Knie erhalten bleiben und diese Prothesen minimal invasiv implantiert werden. Knieteilprothesen geben dem betroffenen Golfer das Gefühl eines eigenen Kniegelenks – daher gilt hier: rechtzeitig bei Problemen den Orthopäden aufsuchen.

Fuss

Schmerzen im Bereich von Ferse und Fuss lassen auf eine Überbelastung der Achillessehne schliessen. Die Behandlung besteht in der Entlastung des Rückfusses durch eine gute Fussbettung durch den Orthopädienschuhmacher. Einlagen passen in jeden Golfschuh. Bei weiter bestehenden Beschwerden stehen verschiedene Behandlungsverfahren zur Verfügung.

Physiotherapie für Golfer

Fehlende Fitness und mangelhafte Vorbereitung vor Saisonbeginn sind häufige Fehler, die Golfer machen können. Die Grundregel, sich mindestens zehn Minuten vor jedem Golfspiel ausreichend aufzuwärmen, reicht nach einer längeren Winterpause nicht aus. Gerade in höherem Alter sind Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen notwendig.

Dies kann durch ausdauernde Sportarten wie Schwimmen oder Velofahren erreicht werden. Bei krankhaften Veränderungen einzelner Körperbereiche ist eine professionelle Behandlung unvermeidlich. Es empfiehlt sich daher, sich an speziell auf Golfspieler spezialisierte Physio- und Sporttherapeuten zu wenden, um einen raschen und sicheren Erfolg zu haben. Dies auch deshalb, da beim Golf andere Muskeln benötigt werden (etwa die Schulterblatt-Stabilisatoren), als in anderen Sportarten. Sehr bewährt hat sich auch Golf-Pilates, ein speziell auf Golfer ausgerichtetes Pilates-Training.

Das Kantonsspital Nidwalden arbeitet mit Golfphysiotherapeuten und Golfprofis zusammen – dieses Netzwerk ist für den Golfer ideal.

Orthopädie am Kantonsspital Nidwalden

Damit Sie solange wie möglich mit Freude und Erfolg dem Golfspiel nachgehen können, stehen Ihnen bei allen orthopädischen Problemen die Orthopäden des Kantonsspitals Nidwalden beratend zur Verfügung. Damit Ihnen keine dauerhafte Beschwerden an der Ausübung dieser schönen Sportart im Wege stehen.

Wir wünschen Ihnen eine gesunde und erfolgreiche Golfsaison 2010/11.

Informationen

Kantonsspital Nidwalden
Orthopädie/Traumatologie
Ennetmooserstrasse 19
CH-6370 Stans
041 618 18 44
andreas.remiger@ksnw.ch



Der Autor

Dr. med. Andreas Remiger (47) ist Spezialarzt FMH für orthopädische Chirurgie und Traumatologie des Bewegungsapparates. Als Chefarzt Chirurgie des Kantonsspitals Nidwalden ist er zugleich Chefarzt der Orthopädie/Traumatologie für das Kantonsspital in Nidwalden und Chefarzt Orthopädie für das Kantonsspital in Obwalden. Dr. Remiger ist begeisterter und aktiver Golfspieler.