

Ärzte Zeitung, 06.08.2008

"Aufgewärmte und fitte Golfer verletzen sich selten"

Das Schöne am Golf ist, dass die Sportart oft bis ins hohe Alter ausgeübt werden kann, sagt Professor Jürgen Ahlers aus Frankfurt am Main. Der Leitende Arzt in den Rotkreuz Krankenhäusern hatte kürzlich Golfer und Ärzte zu einem gemeinsamen Symposium eingeladen. Was sollten dabei Hausärzte zu Golf und zu typischen Verletzungen wissen? Darüber hat mit dem Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie unsere Mitarbeiterin Monika Vogt gesprochen.

Ärzte Zeitung: *Der Golfsport boomt und die Zahl der Golfspieler steigt stetig. Wem kann aus orthopädischer Sicht zu dieser Sportart geraten werden, wem ist eher abzuraten?*

Professor Jürgen Ahlers: Grundsätzlich kann jeder Golf spielen, der gesund und konditionell dazu in der Lage ist, eine Golfrunde - unter Beachtung der Schwierigkeiten eines Platzes - zu absolvieren. Das Schöne am Golf ist, dass diese Sportart oft bis ins hohe Alter ausgeübt werden kann.

Wer akute orthopädische Probleme hat, sollte natürlich mit dem Golfen aussetzen. Nach einem klinisch relevanten Bandscheibenvorfall mit motorischen und sensiblen Ausfällen in Höhe des betroffenen Segmentes etwa kann aber bei Rückbildung der Ausfälle und der Schmerzen in der Regel sechs bis acht Wochen nach einer Bandscheiben-Op wieder mit kurzen Golfschwüngen begonnen werden.



Die Haltung der Hand beim Schlag sollte bei Handgelenkbeschwerden überprüft werden.

Foto: www.fotolia.com©Uwe Landgraf

Ärzte Zeitung: *Und die Situation nach einer Gelenkprothesen-Op?*

Ahlers: Auch Patienten, die sich einer Gelenkprothesen-Op unterzogen haben, können grundsätzlich wieder Golf spielen. Bei einer Hüft-Totalendoprothese empfehle ich eine Pause von etwa sechs Monaten nach der Operation. Wichtig ist, dass keine Beschwerden seitens der Hüfte sowie keine Lockerung oder Infektion vorliegt und dass eine gute muskuläre Kompensation besteht. Ein wichtiges Indiz für den Hausarzt ist die schmerzfreie Belastbarkeit des künstlichen Gelenkes. Im Zweifelsfall kann eine entsprechende Röntgenuntersuchung eine Aussage über den Sitz der Prothese machen.

Schwieriger ist der Wiedereinstieg zum Golfspielen nach einer Knie- Prothese, da die Führung des Gelenkes komplexer ist als bei der Hüfte. Drehbewegungen im Kniegelenk sollten möglichst vermieden und der Schwung reduziert werden. Meist dauert es mindestens sechs Monate, manchmal eher länger, bevor der Patient überhaupt wieder mit Golfen vorsichtig beginnen kann.

Ärzte Zeitung: *Was sind aus Sicht des Orthopäden die häufigsten Beschwerden beim Golfen?*

Ahlers: Häufige Probleme treten am Handgelenk sowie im Rückenbereich auf. Des Weiteren kann es zum Beispiel zu Beschwerden an den Schultergelenken, am Ellenbogen und am Kniegelenk kommen.

Gerade bei älteren Golfern können Beschwerden aber auch aus anderen Quellen, etwa Verschleißerscheinungen herrühren, die durch das Golfspielen noch verstärkt werden.

Ärzte Zeitung: *Wie können Hausärzte Beschwerden, die durch Golfen bedingt sind, erkennen?*

Ahlers: Die Diagnostik umfasst eine ausführliche körperliche Untersuchung unter Beachtung

der schon angesprochenen Problemzonen. Zu den Kernfragen gehört: Wann treten welche Probleme beim Golf auf? Treten diese Beschwerden auch in einer Golfpause auf? Erhöhen sich Beschwerden mit der Intensität des Golfspiels? Wurden bereits präventive Maßnahmen ergriffen, etwa die Verbesserung oder Umstellung der Schlagtechnik? Wurden bereits golfspezifische physiotherapeutische Maßnahmen eingeleitet? Bestehen weiterhin Beschwerden, so ist eine weiterführende Diagnostik wie Ultraschalluntersuchungen, CT oder MRT notwendig.



Professor Jürgen Ahlers ist Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie und Leitender Arzt in den Frankfurter Rotkreuz Krankenhäusern.

Chronische Schmerzen, etwa der "Golferellenbogen" oder Schmerzen im Handgelenk lassen sich relativ leicht auf Golf zurückführen. Bei geringen Beschwerden am Handgelenk sollte zum Beispiel die Haltung der Hand beim Schlag dringend überprüft werden. Im Einzelfall kann eine Handgelenksbandage beim Spielen vorübergehend verwendet werden.

Ähnliches gilt für Beschwerden am Ellenbogengelenk. An der Schulter ist nach der Überprüfung des Golfschwunges eventuell eine spezifische Physiotherapie zur Muskelkräftigung sinnvoll. Medikamente, wie einfache Schmerzmittel, sind nur kurzfristig sinnvoll.

Ärzte Zeitung: *Welche Therapie empfehlen Sie zum Beispiel bei geringen Gelenkbeschwerden?*

Ahlers: Die Verordnung einfacher Schmerzmittel wie Paracetamol ist eine vorübergehende Lösung. NSAR können etwa eine Woche in einer mittleren Dosierung eingenommen werden. Werden die Beschwerden nicht besser, so ist - bei anhaltenden Schmerzen trotz einer Spielpause - eine entsprechende Diagnostik einzusetzen. Weder eine Dosiserhöhung noch eine Langzeittherapie mit Medikamenten stellen eine Lösung dar.

Halten die Beschwerden an, sollte der Golfspieler seinen Schlag, den Durchschwung und sein übriges Spiel überprüfen, am besten mit Hilfe eines Trainers und eines Orthopäden mit Golf-Expertise.

Bestehen die Beschwerden auch dann noch weiter, empfehle ich meinen Patienten, etwa ein bis zwei Wochen zu pausieren, in der Zeit etwas für ihre körperliche Fitness zu tun und alternative Sportarten wie Schwimmen, Walken, Radfahren auszuüben.

Eine sofortige Pause ist bei stärkeren und starken Beschwerden sinnvoll. Dann sollte die Therapie rasch einsetzen und erst nach Abklingen der Beschwerden eine langsame Wiederaufnahme des Golfspieles erfolgen. Es ist nicht zu empfehlen, bei anhaltenden Beschwerden das Golfspiel fortzusetzen.

Ärzte Zeitung: *Gibt es noch allgemeine Tipps zur Prävention orthopädischer Beschwerden?*

Ahlers: Ja. Grundsätzlich mindestens zehn Minuten gezieltes Aufwärmen vor dem Golfen in Kombination mit einer guten allgemeinen Fitness. Ausgleichssportarten, etwa Schwimmen, tragen dazu bei, dass erst gar keine Beschwerden entstehen oder sich bestehende Beschwerden zumindest nicht verschlechtern. In einer amerikanischen Studie wurden bei Golfern, die sich weniger als zehn Minuten aufgewärmt hatten, mehr als doppelt so häufig Verletzungen beobachtet wie in der Vergleichsgruppe mit mehr als zehn Minuten Aufwärmtraining.

Auch die Ausrüstung kann der Auslöser von Beschwerden sein, etwa falsche Schläger oder Schlägergriffe. Eine wichtige Empfehlung ist es, die Golftasche - wenn überhaupt - nur als Rucksack und nicht einseitig über die Schulter zu tragen, oder besser einen Trolley zu nutzen. Das klingt banal, wird aber häufig von Golfspielern falsch gemacht.

Und auch beim Golfsport gilt: Nicht übertreiben! Eine Studie hat gezeigt, dass Beschwerden an der Wirbelsäule, der Schulter, den Handgelenken und dem Sprunggelenk mit der Anzahl der wöchentlich gespielten Golfstunden und Driving Range Bällen zunehmen.

Ich empfehle daher Patienten mit Rückenbeschwerden nicht mehr als einmal in der Woche Golf zu spielen und keinen vollen Durchschwung auszuüben. Golfspieler, die über körperliche Probleme klagen, sollten bedenken, dass mehrfaches Spielen in der Woche eine nicht unerhebliche Belastung darstellt. Mangelnde Kondition und die nicht zu unterschätzenden Belastungen - Temperatur, Herz-Kreislauf-Belastung et cetera - für den Körper unter dem Golfspielen dürfen nicht außer Acht gelassen werden. Bei ersten Anzeichen von Beschwerden sollte erst einmal eine Reduktion von Golfstunden und Driving Range Bällen pro Woche vorgenommen werden.

"Ich empfehle, bei Rückenbeschwerden nicht mehr als einmal in der Woche Golf zu spielen."

"Häufige Probleme treten an Handgelenk und Rücken auf, ebenso an Schultern, Ellenbogen und Knien."

ZUR PERSON

Professor Jürgen Ahlers ist Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie und Leitender Arzt in den Frankfurter Rotkreuz Krankenhäusern.

Die Klinik: 2006 wurden die Kliniken für die Fußball-Weltmeisterschaft in Deutschland in dem Jahr als offizielle FIFA WM™-Kliniken ausgewählt - ein Zeichen für das besondere Know-how der Krankenhäuser auf dem Gebiet von Sportverletzungen und Sportmedizin.

Das Angebot reicht von der orthopädischen Behandlung bis hin zur professionellen Sportphysiotherapie und richtet sich nicht nur an Spitzensportler, sondern auch an Amateure. Ahlers selbst ist begeisterter Golfspieler. Daher bietet er auch spezielle Sprechstunden für Golfer an.

Werdegang: Vor seiner Tätigkeit in Frankfurt war Ahlers an der Universitätsklinik Mainz sowie im Lehrkrankenhaus der Universität zu Köln tätig. (mv)

Copyright © 1997-2008 by Ärzte Zeitung Verlags-GmbH