

# Golf: Aufwärmung und Technik senken orthopädische Probleme

Beim Golfen kommt es in 1.000 Spielstunden zu etwa 0,3 Verletzungen des aktiven und passiven Bewegungsapparates, für Volleyball, Badminton, Tennis oder Fußball muss mit 3–5 Verletzungen/1.000 h gerechnet werden. Allerdings können gezieltes Stretching und gute Technik das Verletzungsrisiko auch beim Golfsport mindern.

Sportartspezifische Verletzungen sind beim Golf selten. Mögliche Ursachen sind Unachtsamkeit beim Schwung (Schlägerverletzung), Verletzungen durch den Ball oder durch Fehlschläge sowie Schläge in den Boden. Akute Muskelverletzungen und Verstauchungen betreffen besonders die Rückenmuskulatur, den Schultergürtel sowie das Sprunggelenk. Voraussetzung für die niedrige Verletzungsrate ist indes eine gute Vorbereitung und eine technisch saubere Ausführung des Schlagess.

## HÄUFIGSTE VERLETZUNGSURSACHE: MUSKULÄRE DYSBALANZEN

Der Golfschwung ist eine hochkomplexe Bewegung, an der mehr als 100 Muskeln beteiligt sind. Muskuläre Dysbalanzen sind daher die häufigste Ursache von Sportverletzungen oder Überlastungsschäden beim Golfen. Schlagweite und Präzision des Golfspiels werden durch Koordination, Flexibilität und Kraft bestimmt. Muskelaufbau und sensomotorisches Training, Beweglichkeitstraining, spezifisches Aufwärmen und die geeignete Ausrüstung tun ein weiteres.

Rückenbeschwerden entstehen vor allem durch die Drehung beim Schwung, die anhaltende Vorneigung bei längerem Üben, die extreme Hyperlordosierung der Lendenwirbelsäule am Ende des Schwungs sowie die Belastung der Bandscheiben bei Torsionen und Hyperextensionen, insbesondere bei muskulärer Imbalance.

Belastungen des Stütz- und Bewegungsapparates entstehen insbesondere durch stereotype monotone Bewegungsabläufe ohne entsprechendes Ausgleichstraining. Beschwerdefreies Golf erfordert somit ausgleichende Bewegungen.

Wie wichtig die richtige Technik und ein geeignetes Ausgleichstraining sind, zeigen die unterschiedlichen Verletzungsmöglichkeiten bei Amateuren und Profi-Golfern: Bei Amateuren sind Beeinträchtigungen an der Schulter, am Ellenbogen und am Sprunggelenk häufiger als bei den Profi-Golfern. Umgekehrt findet man bei den Profi-Spielern gehäuft Beschwerden am Kopf, der LWS sowie den Hand- und Kniegelenken (Gosheger 2003).

## NUR 20% DER AMATEURGOLFER WÄRMT SICH RICHTIG AUF

Aufwärmung und gezieltes Stretching vor dem Spielen mindern das Verletzungsrisiko. Dies wird aber von Amateurgolfern selten beachtet: Nur rund jeder fünfte Amateur-Spieler nimmt sich die empfohlene Aufwärmzeit von zehn Minuten oder mehr. Spieler mit niedrigerem Handicap und Pro's beherzigen den Rat häufiger und bereiten sich gezielt auf das Spielen vor. In einer Untersuchung der American Orthopaedics Society for Sports Medicine traten bei Golfern, die sich weniger als zehn Minuten aufgewärmt hatten, mehr als doppelt so häufig Verletzungen auf wie in einer Vergleichsgruppe mit optimaler Vorbereitung.

Für alle Golfspieler gilt die Empfehlung, bei anhaltenden Schmerzen oder bei Zunahme der Beschwerden einen speziell mit den Besonderheiten des Golfs vertrauten Arzt aufzusuchen, um die Ursachen der Probleme zu erkennen. Vielfach kann frühzeitig eine wirkungsvolle Behandlung durchgeführt werden. ja