



FOLGE 13/2021

© drobotdean | freepik.com

Golfen für die Fitness, Koordination und Konzentration

„REGELMÄSSIGES GOLFEN FÜHRT ZU EINER ETWA 5 JAHRE LÄNGEREN LEBENSERWARTUNG.“

Bei Golfsport denkt man an lange Spaziergänge, gelegentliches Abschlagen, gekonnte Drehungen und viel frische Luft. Doch genau wie beim Fußball, Handball und Rugby gibt es auch typische Sportverletzungen bei diesem besonderen Sport.



Prof. Dr. med. Olaf Kilian, Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie über Vorsorge, Gefahren und Therapien bei typischen Golfer-Verletzungen.

Golf steht ja immer noch in Verdacht, eine recht langweilige Sportart zu sein. Wie hoch schätzen Sie das Fitnesspotenzial ein?

Zunächst muss man sagen, dass das Golfspielen in den letzten Jahrzehnten zunehmend an Beliebtheit gewonnen hat, was sich auch in der wachsenden Anzahl von Golfclubs widerspiegelt. In Deutschland gibt es mittlerweile etwa 550 Golfplätze. Auch regional sind wir in Thüringen mit Golfplätzen gut aus-

gestellt, so z. B. in Blankenhain, Jena-Münchenroda, Erfurt-Schaferode und in Mühlberg.

Golf gehört zu den sogenannten „Lifetime-Sportarten“, das heißt, es kann bis ins höhere Lebensalter betrieben werden. Das Golfspielen ist ein guter Ausgleich zum Arbeitsalltag mit Entspannung und körperlichem Training. Die durchschnittliche Bilanz eines 18 Loch Golfspieles sind eine Gehstrecke von etwa 10 km mit zwischenzeitlichen Distanzen zwischen 200 – 500 m, eine Spieldauer bis zu etwa 5 Stunden sowie einem Kalorienverbrauch von 1.500 kcal. Diese Werte zeigen schon die besondere körperliche Belastung.

Eine Studie durch das Karolinska-Institut in Schweden von 2008 konnte zeigen, dass regelmäßiges Golfen zu einer etwa 5 Jahre längeren Lebenserwartung führt. Die Todesrate war in einer definierten Altersgruppe bei den Golfern rund 40 % geringer. Durch die verschiedenen Bewegungsabläufe und den damit verbundenen Belastungen von Muskelgruppen hat Golf einen positiven Einfluss auf den Stütz- und Weichteilapparat. Das Golfen als Sportart zeichnet sich nicht nur durch die komplexen Bewegungsmuster aus, sondern fördert auch Konzentration und Koordination.

Was sind typische Golfverletzungen?

Einem Artikel der Zeitschrift „Golf for Business“ ist zu entnehmen, dass sich 71 % der aktiven Golfspieler bereits eine Kopfverletzung zugezogen haben. Eine weitere Statistik zeigt, dass Freizeitgolfer im Durchschnitt jährlich über 5 Wochen verletzungsbedingt pausieren müssen. Die Verletzungsmuster unterscheiden sich zwischen dem Anfänger und dem fortgeschrittenen Golfspieler.

Beim Anfänger betrifft es vor allem das Schulter-, Ellenbogen- und Handgelenk. Die Häufigkeit basiert auf technischen Anfängerfehlern, z. B. einer falsch angewendeten Schwungtechnik beim Abschlag, oder auch der technischen Ausrüstung mit bspw. zu kurzem Schläger oder falscher Griffstärke. Aber auch der Überlastungsschaden ist bei einem Anfänger nicht zu vernachlässigen. Ein Begriff beim Golfen ist das sogenannte Handicap. Der begeisterte Golfanfänger ist enorm ehrgeizig, sein Handicap, also sein Defizit, in kürzester Zeit zu verbessern. Die Folge kann ein zu leidenschaftliches Training sein, welches mit einer Überlastung der Muskeln und Sehnen einhergehen kann.

Bei den fortgeschrittenen Golfern stehen die Wirbelsäulenbeschwerden im Vordergrund. Beim kräftigen Abschlag kommt es zu einer übermäßigen Drehung der gesamten Wirbelsäule, was diese übel nimmt. Es passiert auch den Profis in diesem Sport. Wiederholt streikte auch beim Golfstar Tiger Woods der Rücken und er musste sich inzwischen fünf Rückenoperationen unterziehen.

Bedeutet das nicht auch, dass die Betroffenen zu wenig aufgewärmt oder schlicht nicht fit genug sind oder sich und ihren Körper überschätzen?

Es ist richtig, dass Golfspielen auch eine gewisse Vorbereitung erfordert. Studien haben nachgewiesen, dass beim Abschlag die Muskelgruppen an die Grenze ihrer Leistungsfähigkeit gebracht werden.

Mit einer Aufwärmphase von ungefähr 15 Minuten vor dem Spiel können die Sehnen und Muskulatur auf die maximale Belastung während des Golfspie-

les vorbereitet werden. Dieses erreicht man mit Bewegung- und Dehnungsübungen.

Auch Golfspielen bei großer Hitze, intensiver Sonne und hoher Luftfeuchtigkeit ist anstrengend und kann zu einer Überbelastung des Körpers führen. So erweitern sich bspw. bei extremer Hitze die Blutgefäße und der Blutdruck kann absinken. Die Folgen sind dann Schwäche und Schwindel bis hin zum Kreislaufzusammenbruch.

Dauert das Spiel bis zu 5 Stunden, sollte auf zwischenzeitliche kleine Mahlzeiten und regelmäßige Zufuhr von elektrolythaltigen Getränken geachtet werden. Die wichtigste Botschaft für die Belastung beim Golfspielen ist: Auf den eigenen Körper achten und bei Unwohlsein reagieren.

Spiele Alter und Handicaps eine Rolle bei der Anzahl der Verletzungen?

Diese Frage muss man eindeutig bejahen. Mit zunehmendem Alter auch zum Verschleiß der Sehnen und der Muskulatur kommen, sodass sich die Belastbarkeit dieser Gewebestrukturen reduziert. Demgegenüber steht der große Ehrgeiz von Golfern, durch ein übermäßiges Training ihr Handicap zu verbessern. Das passiert leider gelegentlich auch ohne Rücksichtnahme auf den eigenen Körper.

Profigolf ist sicher verletzungsgefährlicher als Amateurgolf, oder?

Wir sehen zwischen beiden Leistungsgruppen unterschiedliche Verletzungsmuster. Beim Anfänger sind es eher falsche Abschlagstechniken oder eine falsche Ausrüstung. Eine gute Grundausbildung in der Golftechnik, eine professionelle Beratung beim Kauf der Golfausrüstung sowie eine richtige Einschätzung der körperlichen Belastbarkeit. Für den Anfänger unabdingbar, um Risiko einer Verletzung zu reduzieren.

Welche Rolle spielt Ermüdung auf dem Platz?

Ermüdungserscheinungen während des Golfspiels sollten nicht unterschätzt werden, die in der

Regel ab der zweiten Spielhälfte auftreten. Die Muskulatur der Arme und der Wirbelsäule sind bei der Schwungtechnik stetig aktiviert, die Regenerationszeiten zwischen den Abschlügen relativ kurz. Wenn es der Spiegelablauf erlaubt, sollte „nach jedem Loch“ eine kurze Pause eingelegt werden.

Welche Verletzungen sind aufgrund der Drehbewegung beim Abschlag möglich?

Der Golfabschlag ist ein komplexes Bewegungsmuster für den gesamten Körper. Wir sehen hier vor allem Verletzungen im Bereich des Schulter- und Ellenbogengelenkes.

An der Schulter sind die sogenannte Rotatorenmanschette und die lange Bizepssehne betroffen, die beim Golfschwung enorm belastet werden.

Am Ellenbogengelenk kann es zu einer Mehrbelastung der Handgelenksbeuger kommen, die an der Innenseite des Ellenbogengelenkes ansetzen. Hieraus kann der sogenannte „Golferellenbogen“ entstehen, eine chronische Entzündung in diesem Bereich.

Durch die enorme Drehbelastung beim Abschlag kann es an der Wirbelsäule zu Bandscheibenschäden oder zur Lockerung von Wirbelsäulensegmenten kommen.

Was können Ärzte tun, wenn Vorbeugung nicht geholfen hat?

Zunächst ist es wichtig, eine Verletzungsanalyse zu machen und die Ursachen herauszufinden. Hier kann der Arzt beratend helfen. Bei manifesten Verletzungen haben wir die gesamte Palette der diagnostischen Möglichkeiten wie klinische Untersuchung, Bildgebung mit Röntgen, Ultraschall oder MRT zur Verfügung.

Was der passionierte Golfspieler nicht hören will, ist die Notwendigkeit einer längeren Pause. Das heißt auch manchmal, dass die Saison bei Verletzungen bereits zu Beginn beendet sein kann. Die akute Verletzung ist behandlungsbedürftig, um ein chronisches Beschwerdebild zu vermeiden. Ob dabei

konservative Maßnahmen ausreichen oder ob über eine Operation beraten werden sollte, ist abhängig vom jeweiligen Verletzungsmuster.

Ellenbogen, Unterarm, Hand- und Schultergelenke sind besonders gefährdet, sollten manche Anfänger aufgrund von Vorschädigung durch Verschleiß nicht besser beim Spazierengehen bleiben?

Nein, denn Golf ist eine sehr schöne Sportart mit einem hohen Wohlfühleffekt. Eigene Fitness, Koordination und Konzentration werden durch das Golfspiel gefördert. Wenn man einige Sachen beachtet, wird Golfspielen immer Spaß machen und zur Erhaltung der Gesundheit beitragen.