



Golf: Verletzungen in der Ellenbogenregion.

Vorbeugung und Behandlung

Die Muskeln des Unterarms stabilisieren beim Golfschwung das Handgelenk. Die Mehrzahl dieser Muskeln entspringt um das Ellenbogengelenk herum. Dieser Umstand führt dazu, dass der Ellenbogen eine recht typische Stelle für Verletzungen beim Golfsportler sind. Professionelle Spieler klagen am wenigsten (4% aller Beschwerden), während Amateure über einen hohen Anteil von Ellenbogenproblemen klagen (24% aller Beschwerden).

Wo schmerzt es?

Die Innenseite des dominanten Ellenbogens ist eine der häufigsten Problembereiche für Golfer. Oft resultiert das Problem aus zu hohen Zugkräften auf die Sehnen und Muskeln auf der Vorderseite des Unterarms. Die Sehnen werden gereizt und entzündet sich (Tendinitis) in dem Bereich an dem sie auf der Innenseite des Ellenbogens entspringen. Der medizinische Ausdruck hierfür ist Epikondylitis humeri medialis; allerdings ist er überall bekannt als Golfer- Ellenbogen (golfers elbow).

Schmerzen auf der Außenseite des Ellenbogens treten in der Regel beim führenden Arm des Schwungs auf (also rechter Arm beim Rechtshänder). Wieder liegt hier eine Form der Tendinitis vor, diesmal bekannt als Epikondylitis humeri lateralis (oder auch Tennis- Ellenbogen). Die Muskeln, die hier betroffen sind liegen auf der Außenseite des Unterarms.

Eine Blockierung oder Hakeln im Ellenbogengelenk deutet eher auf Verschleiß im Gelenk selbst hin.

Was verursacht das Problem?

■ **Ungewohnte Belastung** Die Schläger nach der Winterpause aus dem Keller zu holen, abzustauben und dann für 2-3 Stunden auf der Driving Range zu verschwenden ist sicherlich die falsche Art, sich auf die Sommersaison vorzubereiten. Ihr Körper muß sich erst wieder

schrittweise an die Belastung des Golfsports gewöhnen. Steigern Sie langsam Ihre Spieldauer zum Saisonbeginn, oder halten Sie sich alternativ über den Winter fit mit speziellen Schwungübungen und gezieltem Muskeltraining.

- **Schlechtes Aufwärmen** Muskeln und Sehnen lieben es, zunächst auf Betriebstemperatur gebracht zu werden, bevor Ihnen eine plötzliche explosive Bewegung abverlangt wird (z.B. Ihren 1. Driver-Einsatz auf dem 1. Abschlag). Wärmen Sie zur Verletzungsprophylaxe alle großen Muskelgruppen auf und dehnen Sie die empfindlichsten Muskeln vor Spiel- oder Trainingsbeginn. Eine Serie langsam länger werdender Schwünge kann den Körper ebenfalls auf das Spiel vorbereiten.
- **Überbelastung** Sehnen leiden unter sich ständig wiederholenden Belastungen. Nur dies ist genau das, was zu viele Golfschwünge bewirken. Es ist daher sehr wichtig, daß sich in Ihrem Trainings- und Spielablauf auch ein, zwei Wochentage ohne lange Schwünge einmischen. Variieren Sie Ihr Trainingsprogramm, so daß sich die Schwungkkräfte abwechseln (oder wer kann schon behaupten, jemals genug für sein kurzes Spiel und Putten getan zu haben).

Behandlungsmöglichkeiten

Sollten die Beschwerden um das Ellenbogengelenk nicht unter Berücksichtigung der o.g. Möglichkeiten (z.B. Belastungsmodifikation) nicht verschwinden, so sollten Sie Ihren Arzt oder Krankengymnastin aufsuchen. Es gibt eine ganze Reihe von Möglichkeiten, eine Epikondylitis zu behandeln. Die meisten davon führen zu einem allmählichen Verschwinden der Beschwerden.

Denken Sie daran:

Als Faustregel sollten Sie Verletzungen und Überbelastungen beim Golf konsequent angehen. Eine akute Episode einer Tendinitis ist oft viel einfacher zu behandeln, als eine monatelang verschleppte!