



## Golf: Verletzungen am Handgelenk

### Vorbeugung und Behandlung

Von allen Verletzungen beim Golfsport sind Handgelenksbeschwerden sicherlich die problematischsten für einen Golfer. Erholungsphasen nach einer Handgelenksverletzung können bis zu zwei Jahre dauern. Von entscheidender Bedeutung ist es daher, dass Handgelenksprobleme nicht ignoriert werden. Akute Verletzungen können oft problematisch werden, wenn Sie nicht rechtzeitig und adäquat behandelt werden.

#### Biomechanische Aspekte

Die eigentliche Kraftübertragung auf Schläger und Ball erfolgt letztendlich über das Handgelenk und die Hände. Die Kraft der Beine, des Rumpfes und der Schultern läuft über das Handgelenk. Zur selben Zeit versuchen die Handgelenke ein komplexes Bewegungsmuster zu durchlaufen. Es verwundert kaum, dass die Bänder und Sehnen, die das Handgelenk kontrollieren, einem Verschleiß unterliegen.

#### Überbelastung

Reizung und Entzündung der Sehnen am Handgelenk und in der Hand (Tendinitis) ist die häufigste Verletzung im Handbereich. Eine Tendinitis scheint immer dann aufzutreten, wenn wiederholte exzessive Kräfte kleinste Verletzungen (Mikrotraumata) in der Sehnenstruktur verursachen. Die Sehne entzündet sich und die typischen Symptome wie Schmerzen, Schwellung und Hautrötung können auftreten. Spielen Sie bei diesen Symptomen weiter Golf während die Sehne versucht, den Entzündungsprozess zu heilen, führt dies zu Vernarbungen in der Sehne mit chronischen Sehnenproblemen.

#### Behandlungsmöglichkeiten

Eine frühe Diagnose sichert einen günstigen Behandlungsverlauf! Die Therapieoptionen reichen von nicht-steroidalen Entzündungshemmern über Ruhigstellung mit einer kleinen Schiene bis zu lokalen physiotherapeutischen

Maßnahmen. Häufig werden auch gezielte Kortison-Injektionen benötigt, um den Entzündungsprozess zu beenden. Sobald die Tendinitis im Griff ist sollten die Sehnen gezielt gekräftigt werden, damit sie ihre volle Funktion wieder aufnehmen können. In der Mehrzahl der Fälle liegt die Ursache für Beschwerden und -verletzungen in einem mangelhaften Schwungablauf. Das Handgelenk durchläuft eine so komplexe Bewegung, dass kleine Fehler beim Schwung zu Überkompensationen im Handgelenk führen können, die dann wiederum Sehnenüberlastungen bedingen.

#### Frakturen

Frakturen (Knochenbrüche) des Handgelenkes sind eine Rarität beim Golf. Es ist wahrscheinlicher, dass Sie sich im Clubhaus oder beim Sturz aus dem Golfcart das Handgelenk oder Unterarm brechen, als durch wiederholte Golfschwünge. Es gibt jedoch eine Fraktur der Handwurzelknochen, die fast nur beim Golfsport vorkommt: die Fraktur des Os hamatum (Hakenbein). Wenn Sie bei einem Schwung mit Wucht zuerst den Boden treffen, können extreme Kräfte durch das Ende des Schlägergriffs auf das Os hamatum übertragen werden, mit der Konsequenz, dass dieses bricht.

Eine Fraktur des Os hamatum sollte dann in Betracht gezogen werden, wenn nach unmittelbar einem missglückten Schwung Schmerzen auf der Innenseite des führenden Handgelenkes angegeben werden. Diese Verletzung kann durch eine korrekte Schlägerlänge vermieden werden. Sollte der Haken frakturiert sein, so bleibt in der Regel nur die operative Entfernung.

#### Zusammenfassung

Handgelenksverletzungen können die Freude am Golfsport erheblich einschränken, wenn sie insuffizient behandelt werden und zu chronischen Beschwerden führen. Die Ursache der Beschwerden muss erkannt werden. Die Behebung erfordert meist Korrekturen am Schwung und/oder Modifikationen am Material.