



Golf nach Hüftprothese.

Jack Nicklaus in "Golf & Life" 2002

My body is not as strong or as quick as it used to be and it is not as flexible. And even after my hip replacement, I still need to work hard to keep my body in shape, especially my back. I do regular sessions with weights to keep up my muscle tone. I do stretching exercises to improve my flexibility. Every single day I go through a physical therapy program. If I didn't, I would be in trouble. My workouts and back exercises take me up to an hour and a half. So that's how I try to fight my limitations. It's a never ending commitment."

Nach 18 gewonnen Majors auf der PGA Tour und über 40 Jahren Aktivität als Golfprofessional lies sich der bislang erfolgreichste Golfspieler ein künstliches Hüftgelenk einsetzen. Dank seinem Willen und seiner Konsequenz hat er wieder zu alter Schwungstärke zurückgefunden. Man kann aber bei obiger Passage aus seinem neuen Buch auch erkennen, dass ein neues Hüftgelenk nur ein Baustein auf dem Weg zurück zu alter Spielstärke ist. Meist haben die Muskulatur und die Flexibilität durch die vorausgegangene Arthrose deutlich gelitten. Andere Problemzonen des Körpers (bei Jack Nicklaus z. B. das Kreuz) sind durch einen Gelenkeinbau nicht plötzlich kuriert. Wollen Sie mit ihrem neuen Hüftgelenk zurück zu alten Handicap-Werten, so ist jetzt ein besonderes Training von Nöten. Sie können sich natürlich auch ganz einfach darüber freuen, endlich wieder schmerzfrei über den Platz gehen zu können und die Ambitionen tiefer ansetzen. In beiden Fällen sind die folgenden Ratschläge und Hinweise wichtig für ein unbeschwertes Golfspiel.

- Fangen Sie langsam wieder an. Lassen Sie sich nicht von der Begeisterung einer beschwerdefreien Hüfte mitreißen. Die Muskulatur braucht zum Wiederaufbau monatelang. Am Anfang steht daher ein Chip- und Putt-Programm, bevor Sie wieder 9 oder 18 Löcher gehen.

- Obwohl das Laufen ein gutes Training für Herz und Kreislauf ist, empfehle ich Ihnen, zu Beginn ein Golfcart zu benutzen. Mit der Zeit können Sie den Platz dann wieder zu Fuß abgehen. Benutzen Sie dann aber ein Caddy, bzw. ein Wagen für Ihren Golfbag. Das Tragen der Schläger auf einer Schulter erhöht Scherkräfte auf Ihr neues Hüftgelenk.



- Wählen Sie spikelose Schuhe (bzw. welche mit Softspikes). Schuhe mit Spikes fixieren Ihren Stand beim Schwung und erhöhen somit Rotationskräfte auf Ihr künstliches Hüftgelenk. Da die meisten Anlagen mittlerweile Spikes verboten haben, werden Sie mit diesem Rat keine Probleme haben.
- Versuchen Sie, Golfrunden bei schlechtem Wetter und Regen zu vermeiden. Unter diesen Bedingungen ist die Sturzgefahr erhöht. Bei einem unglücklichen Sturz sind Frakturen des Oberschenkelknochens ebenso möglich, wie Luxationen des Gelenkes. Brechen Sie aus Sicherheitsgründen lieber die Runde ab.
- Bücken Sie sich niemals direkt herunter, um einen Golfball aufzuheben. Halten Sie stattdessen das operierte Bein gestreckt nach hinten weg während Sie das gesunde Bein beugen. Wenn Sie auf beiden Seiten künstliche Hüftgelenke haben, dann gehen Sie mit nach außen gedrehten Knien und geradem Rücken in die Hocke. Außerdem können Sie eines der zahlreichen Hilfsmittel verwenden, die auf dem Markt sind, um den Ball aufzuheben, ohne sich bücken zu müssen (z.B. ein kleiner Saugnapf am Griff des Putters).
- Lernen Sie, mehr "auf den Zehenballen" zu spielen. Wenn Sie beim Schwung auf dem ganzen Fuß flach stehen, erhöhen



Sie die Kräfte auf den Gelenkersatz. Beim Rückschwung sollte sich die linke Ferse vom Boden lösen, beim Abschwung sollte sich die rechte Ferse lösen (bzw. umgekehrt bei Linkshändern).

- Achten Sie auf große Schwungradien. Paradoxerweise sollten Golfspieler(innen) mit einem künstlichen Hüftgelenk lernen, mit einem größeren Hüftschwung zu spielen. Die Hüftbewegung wird durch die Muskulatur des Rumpfes oder unteren Rückens ausgelöst. Wenn Sie den Rumpf stärker drehen, wird die Hüftmuskulatur weniger gedehnt und das Gelenk geringen Kräften ausgesetzt. Begleitend muss jedoch auch auf den Zehenballen geschwungen werden, sonst wird die verstärkte Rumpfdrehung doch auf die Hüftmuskulatur fortgeleitet.

■ Ein künstliches Hüftgelenk sollte Sie wieder fast wie in alten Tagen schwingen lassen. Ich glaube, dass Sie weiterhin viel Vergnügen am Golfsport haben werden, wenn Sie diesen Ratschlägen folgen. Ein Hinweis noch zur Vollständigkeit: Ein neues Hüftgelenk garantiert kein besseres Handicap. - Viel Erfolg und ein schönes Spiel.

