



Golf nach Knieprothese.

Die Implantation einer Knieprothese dient primär nicht sportlichen Zwecken. Sie soll Ihnen Schmerzfreiheit und eine verbesserte Bewegungs- und Gehfähigkeit geben, um Ihnen zu einem aktiven Leben zu verhelfen (Beruf, Hobby, Sport). Dabei sollten Sie stets berücksichtigen, dass es sich bei dem Implantat um ein vermindert beanspruchbares, künstliches Gelenk handelt. Das Implantat reagiert unter Belastung nicht mit einer physiologischen Anpassungsreaktion. Eine vermehrte Beanspruchung der Verbindungsflächen zwischen lebendem Gewebe und künstlichem Material kann zur Implantatlockerung führen. Andererseits zeigen Untersuchungen positive Auswirkungen einer regelmäßig und moderat betriebenen sportlichen Betätigung auf die Lebensdauer einer Endoprothese. Die Ursache hierfür liegt in einer Verbesserung des knöchernen Prothesenlagers infolge einer Anregung der Knochenneubildung und in einem besseren muskulären Schutz des Kunstgelenkes.



Nach heutigem Kenntnisstand ist die sportliche Belastung nach Implantation einer Knieprothese als wesentlich problematischer anzusehen als nach Hüft-TEP. Die Risiken müssen in diesen Fällen gegenüber den Vorteilen der sportlichen Belastung besonders kritisch abgewogen werden. Implantate der Kniegelenke vertragen Dreh- und Stoßbewegungen schlechter als eine Hüftprothese. Bei Lockerung der Prothese ist eine operative Korrektur nur eingeschränkt möglich und risikoreicher. Eine Knieprothese sollte deshalb besonders schonend behandelt werden.

Unter Beachtung der allgemeinen und individuellen Voraussetzungen kann ein rehabilitatives, stabilisierendes Training der gelenkführenden Muskulatur jedoch auch im Rahmen einer kontrollierten sportlichen Betätigung für die Führung und Entlastung eines Kniegelenk-Implantates als günstig angesehen werden. Wollen Sie mit ihrem neuen Kniegelenk zurück zu alten Handicap-Werten, so ist jetzt eine besondere Anpassung des Schwungs 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 eines beschwerdefreien Kniegelenkes 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 Kniegelenk.
- Wählen Sie spikelose Schuhe (bzw. welche mit Softspikes). Schuhe mit Spikes fixieren Ihren Stand beim Schwung und erhöhen somit Rotationskräfte auf Ihr künstliches Kniegelenk. Da die meisten Anlagen mittlerweile Spikes verboten haben, werden Sie mit diesem Rat keine Probleme haben.
- Versuchen Sie, Golfkunden 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 Frakturen des Schien- oder



Wadenbeins. Brechen Sie aus Sicherheitsgründen lieber die Runde ab.

- 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).
- Rechtshänder mit einem künstlichen rechten Kniegelenk können davon profitieren, mit ihrem rechten Bein durch den Schwung "hindurch zu gehen". Das rechte Bein löst sich dabei beim Abschwung und Durchschwung vom Boden und geht dann einen Schritt Richtung Ziel. Hierdurch wird das rechte Kniegelenk sehr effektiv entlastet. Allerdings sollte man das "Durchgehen" nie mit einer Knieprothese links durchführen, da bei dieser Maßnahme das linke Kniegelenk vermehrt belastet wird.
- Rechtshänder mit einem künstlichen linken Kniegelenk können von einem geöffneten Stand profitieren. Dieser wird einen guten Rückschwung zwar erschweren, wenn sich jedoch die linke Ferse vom Boden löst, so sollte ein voller Schwung weiterhin möglich sein. Der offene Stand richtet Sie zum Ziel aus, die Hüften müssen dann im Treffmoment nicht so betont nach links drehen und reduzieren so die Rotationskräfte auf das linke Kniegelenk.

Mit einem künstlichen Kniegelenk sollten Sie wieder fast wie in alten Tagen schwingen können. Ich glaube, dass Sie weiterhin viel Vergnügen am Golfsport haben werden, wenn Sie diesen Ratschlägen folgen. Ein Hinweis noch zur Vollständigkeit: Ein neues Kniegelenk garantiert kein besseres Handicap. - Viel Erfolg und ein schönes Spiel.

