



Golf nach Wirbelsäule-Operationen.

Verhaltensmaßnahmen zum Trainingsbeginn

In der wissenschaftlichen Literatur finden sich nur wenige Arbeiten zum Thema Golf und Wirbelsäulen-Operation. Die hier angeführten Punkte bzw. Zeitvorgaben dienen nur als Diskussionsgrundlage für Sie und ihren Arzt/Ärztin. Sie sind eine Zusammenfassung von Erfahrungen und Behandlungsprotokollen von erfahrenen Wirbelsäulenchirurgen, die sowohl Amateur- als auch professionelle Golfer behandelt haben. Dabei muss betont werden, dass die Heilungsverläufe nach Wirbelsäulen-Operationen wenig standardisiert sind und daher jeder Patient individuell beraten werden muss. Glücklicherweise kann die Mehrzahl der Patienten nach einer Operation an der Wirbelsäule nach einer angemessenen Erholungszeit wieder zum Golfspielen zurückkehren.

Postoperative Rehabilitationszeiten und Aktivitätsbeschränkung variieren naturgemäß sehr mit der Art des operativen Eingriffs. Die zwei häufigsten operativen Verfahren an der Wirbelsäule sind Bandscheibenoperationen und Versteifungen (Fusionen oder Spondylodesen). Diese beiden Verfahren unterscheiden sich erheblich in ihren Auswirkungen auf die postoperative Erholungsphase.

Golf nach Bandscheibenoperationen

Ein operativer Eingriff wegen eines Bandscheibenvorfalles nimmt nur den Druck von der eingeklemmten Nervenwurzel. Die Struktur der Wirbelsäule wird dabei nahezu vollständig intakt gelassen. Daher ist Ihr individuelles Wohlbefinden eine der wichtigsten Richtlinien für die Rückkehr zum Golfspiel. Bei einem unkomplizierten Heilungsablauf können Sie, wenn es Ihnen gut geht, etwa 4 Wochen nach dem Eingriff wieder mit Flexibilitäts- und Kräftigungsübungen der unteren Rücken- sowie Bauchmuskeln beginnen. Dieses mäßige Aufbau-Training sollte von einem/r Physiotherapeut(in) überwacht werden, der/die die Mechanik des Golfschwungs

grundsätzlich verstanden hat. Je nach Niveau des Spielers kann mit kurzen Eisenschwüngen nach ca. 6 Wochen wieder begonnen werden.

Arthur Day, M.D. (ein Neurochirurg aus Florida), der bereits viele professionelle Golfspieler behandelt hat, betont den wesentlichen Unterschied zwischen dem durchschnittlichen Freizeitspieler und einem engagierten Pro: Da der Pro im Vergleich zum Amateur enorme Drehmomente auf seine Wirbelsäule bringt, versucht er die Pros für 3 Monate davon abzuhalten, einen Schläger in die Hand zu nehmen. Der Freizeitgolfer könne hingegen deutlich früher zu seinem Schwung zurückkehren, wenn er einen unkomplizierten Heilungsverlauf hat.

Sobald Sie die Beweglichkeits- und Kräftigungsübungen des Rückens beherrschen und problemlos locker mit kurzen Eisen schwingen, können Sie zum vollen Schwung übergehen. Dabei haben für Sie jetzt gute und disziplinierte Dehnungsübungen vor und nach dem Spiel erste Priorität. Außerdem sollten Sie in den ersten 3 Monaten keine Schläge aus dem Sand oder dem Rough machen. Um die Gefahr einer erneuten Verletzung zu minimieren sollten In der Erholungsphase nach einer Wirbelsäulenoperation fette Schläge mit großem Divot möglichst vermieden werden.

Regis W. Haid, Jr., M.D. (Chefarzt der Spine Surgery Unit an der Emory Klinik) gibt seinen Patienten nach Bandscheibenoperation weitere Regeln mit auf den Weg: Gehen Sie, benutzen Sie kein Golfcart. Schlagen Sie die ersten 3 Monate nicht von einem Tee ab. Nach Dr. Haid führen diese Regeln dazu, dass sich der Patient mehr bewegt, harte Schwünge vermeiden und trotzdem Freude an der Golfrunde haben kann.

Ab der 12. postoperativen Woche erlauben die meisten sportmedizinisch orientierten Chirurgen ihren Patienten die Rückkehr auf dem Platz, jedoch in der Regel nur für die kurze 9-Loch-Runde. Sie als Patient müssen

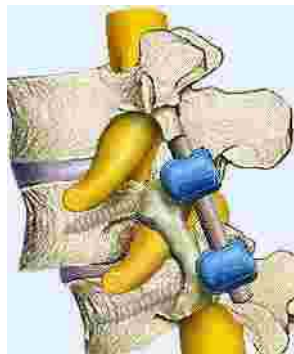


realisiert haben, dass zuerst die Ausdauer zurück erlangt werden muss, bevor Sie zu 18 Löchern aufbrechen. Nach etwa 16 Wochen können die meisten Patienten wieder zu vollen Runden zurückkehren.

Achtung: Ihre operierte Bandscheibe bleibt eine mechanische Schwachstelle in der Wirbelsäule. Sollten Sie zu irgendeinem Zeitpunkt ein Aufflackern der alten Symptome spüren, so ist eine komplette Pause von 4 Wochen erforderlich. Danach geht es wieder zurück zur Stufe 1 mit Dehnungs- und Kräftigungsübungen der Rücken- und Bauchmuskulatur.

Golf nach Spondylodese

Die bei einer Spondylodese eingebrachten Metall-Schrauben und Stäbe dienen als interner Stabilisator und führen zu einer maximalen Steifigkeit in der operierten Region. Versteifungsoperationen gehen typischerweise mit einer 2-3monatigen Phase einher, in der auch noch ein stabiles Korsett getragen wird. Dieses dient dazu, extreme Bewegungen auszuschalten, um so der Knochenmasse und der Fusion zur stabilen Ausheilung zu verhelfen.



Während der ersten 12 Wochen nach einer Spondylodese ist demnach ein Großteil der Rückenmobilität stark beschränkt, um dem Knochen die notwendige Ruhe zur Einheilung zu geben. Obwohl die Metallkonstruktion sehr stabil ist, kann sie mit der Zeit versagen, wenn die Knochenzellen (Osteoblasten) nicht in den Fusionsbereich einwandern und neue Knochenmatrix ausbilden. Während das Metallimplantat eine Art Moniereisen darstellt, bildet der einwachsende

Knochen den Beton, der die dauerhafte Fusion gewährleistet.

Während dieser ersten Periode sollte körperliche Aktivität auf gehen (walking) beschränkt werden. 3 Monate nach dem Eingriff werden dann Röntgenbilder angefertigt, um zu beurteilen, ob die knöchernen Fusion wie gewünscht fortschreitet. Sollten die Röntgenaufnahmen dies bestätigen, so kann das Korsett schrittweise abtrainiert werden.

In der nächsten Phase zwischen der 12. und 16. postoperativen Woche können Sie mit wird einem leichten Stretchingprogramm für die Bauch- und Rückenmuskulatur beginnen. Nach 24 Wochen (knapp 6 Monate) können Sie dann wieder mit reduzierten Schwüngen mit kurzen Eisen von der Range beginnen. Voraussetzung ist allerdings, dass es Ihnen gut geht und sich die präoperativen Symptome (fast) vollständig zurückgebildet haben. Leichte Schwünge nach 24 Wochen ist kein allseits akzeptiertes Vorgehen. Manche Chirurgen erlauben die Rückkehr zu Schwüngen irgendwelcher Art überhaupt erst nach einem dreiviertel Jahr.

Der besondere Stellenwert eines Aufwärmens und eines Abkühlens bestehend aus Stretchingübungen muss nochmals betont werden. Diese Übungen sollten Teil des allgemeinen Trainings werden und bei jedem Rückenpatienten in den Lebensablauf integriert sein, wie das tägliche Zähneputzen.

Wenn Sie dann einen unkomplizierten Heilungsverlauf haben, können Sie ca. ab der 28. Woche zu langen Eisen und Hölzern übergehen. Dabei ist ein kontrolliertes Training auf der Driving Range mit einer reduzierten Anzahl von Trainingsbällen sicher und einfacher, als sich auf eine Runde von 18 oder sogar nur 9 Löchern zu machen.

Auf einer "echten" Runde sind Sie beim Golfspielen oft mit einer Vielzahl von unterschiedlichen Schlägen konfrontiert. Oft müssen Sie den Stand, die Körperhaltung und die Beinposition anpassen. Zusätzlich treffen Sie auf unterschiedliche Oberflächen, wie z.B. dickes und dünnes Rough, hügelige Lagen oder Sandbunker. Die verschiedenen



Widerstände beim Schlag sind zu unkontrollierbar für den wieder genesenden Patienten. In den meisten Fällen ist nicht eine vorhersehbare Bewegung die Ursache für erneute Beschwerden. Vielmehr sind es die unvorhersehbaren Gewichtsverlagerungen, ungewollten Drehungen, oder unerwarteten Widerstände beim Schlag, die zur erneuten Verletzung führen. Die wahrscheinlich häufigste Aussage des verletzten Golfers ist: "Doktor, ich habe den Ball fett getroffen und von da an hatte ich wieder Kreuzprobleme."

Nach ca. 7-8 Monaten können Sie wieder mit einer halben Runde von 9 Löchern beginnen. Erneut ist es wichtig, sich an diese Vorgabe zu halten. Wenn Sie auf einer längeren Runde anfangen zu ermüden, steigt das Risiko eines Rückfalls stark an. Beim Spiel sollten Sie keine Schläge aus tiefem Rough oder schwierigen Lagen versuchen. Wenn Sie je eine ärztliche Entschuldigung brauchten, um in solchen Fällen eine Erleichterung in Anspruch nehmen zu können, dann ist dies jetzt die Zeit, dies zu tun. Schläge aus dem Sand können erlaubt werden, allerdings nur aus flachen Bunkern. Tiefe pot bunkers sollten unter allen Umständen vermieden werden, da die erforderliche Energie um den Ball aus diesen tückischen Hindernissen zu befreien, die Arbeit Ihres Arztes von vor 7-8 Monaten wieder zunichte machen kann.

Zusammenfassung

Das Golfspielen ist auch nach einer Spondylodese möglich und die Rückkehr wird von den meisten sportmedizinisch orientierten Wirbelsäulenchirurgen unterstützt. Voraussetzung ist allerdings ein unkomplizierter Heilungsverlauf mit einer deutlichen Verbesserung der präoperativen Symptomatik. Ein konsequentes Rücken-training ist unabdingbar und muss bei jeder Golfrunde ein adäquates Aufwärmen und Abkühlen beinhalten.

