



Golf: Verletzungen in der Schulterregion.

Vorbeugung und Behandlung .

Akute Verletzung

Im Golfsport sind akute Verletzungen des Schultergelenkes selten. Es gibt allerdings eine Ausnahme: wenn der Schlägerkopf hart den Boden trifft und die resultierende Kraft die Sehnen der Schultermuskulatur beschädigt. In Abhängigkeit von der Stärke der Stauchung kann die Sehnenverletzung von einer leichten Zerrung reichen, die sich rasch bessern sollte, bis hin zu einer kompletten Zerreißung der Rotatorenmanschette, die dann ggf. operativ versorgt werden sollte. Falls Sie bei einem derartigen Verletzungsmechanismus eine größere Verletzung vermuten, sollten Sie ihren Arzt aufsuchen.

Überbelastung

Chronische Verletzungen durch Überbelastung sind bei weitem die häufigste Ursache für Schulterschmerzen. Es kann extrem frustrierend sein, das genaue Problem zu beschreiben und die Ursache dafür zu finden! Nachfolgend finden Sie eine Übersicht der häufigsten Schulterprobleme durch das Golfspielen.

Schmerzen im Schulterreckgelenk (AC = Acromio-Clavicular Gelenk)

Im Schulterreckgelenk ist das Schulterblatt am Schlüsselbein fixiert. Dieses Gelenk lässt sich gut als kleine Vorwölbung oben auf der Schulter tasten. Während eines Golfschwungs müssen sich beide Arme über den Brustkorb hinweg bewegen. Diese Bewegung kann das AC-Gelenk irritieren und langsam zu degenerativen Veränderungen innerhalb des Gelenks führen. Diese degenerativen Veränderungen sind ein Zeichen für Verschleiß und haben deshalb die Tendenz im Alter schlimmer zu werden. In den meisten Fällen sind die Schmerzen (wenn überhaupt) relativ mild. Kleine Knochensporne können sich jedoch am Gelenk ausbilden und zu einer unangenehmen Sehnenreizung führen. Milde AC-Gelenk Beschwerden können



mit lokaler Physiotherapie und/oder kleine Änderungen in ihrem Schwung behandelt werden. Sollten Röntgenbilder größere Knochensporne zeigen, so kann eine operative Glättung vorteilhaft sein.

Sehnenreizung (Tendinitis)

Die wichtigste Gruppe der stabilisierenden Sehnen des Schultergelenkes heißen "Rotatorenmanschette". Während des Golfschwungs hält die Rotatorenmanschette das Schultergelenk bei dieser Hochgeschwindigkeitsbewegung stabil. Gelegentlich können Teile der Rotatorenmanschette gereizt werden und sich entzündet (sog. Tendinitis). Die Ursache der meisten Sehnenreizungen ist entweder eine schlichte Überbeanspruchung durch zu intensives Spiel oder Training, oder eine mangelhafte Technik. Manchmal liegt eine Imbalance der Schultermuskulatur vor, die dann zur mangelhaften Kontrolle der Schulter beim Schwung führt.

Frühzeitiges Handeln ist bei einer Tendinitis der Rotatorenmanschette sehr wichtig. Falls das Problem nach 2 Wochen Pause oder deutlicher Reduktion ihrer Aktivität weiterhin besteht, oder das Problem immer wieder auftritt, dann sollten Sie Ihren Arzt oder Krankengymnastin aufsuchen. Eine kurze Trainingsserie mit Schwerpunkt auf die Beseitigung von eventuellen Muskel-imbancen kann sehr effektiv sein. Wenn die Tendinitis lange Zeit anhält, können strukturelle Schäden an der Rotatorenmanschette mit (Teil-)Rupturen von Sehnen entstehen. Dies würde eine längere Auszeit und Rehabilitation oder ggf.



auch eine operative Reparatur bzw. Dekompression erfordern.

Jüngere Golfspieler(innen) leiden nicht in demselben Ausmaß an Schulterproblemen wie ältere. In den meisten Fällen ist eine Verletzung der Rotatorenmanschette bei Jüngeren durch eine Muskelimbalance, schlechte Technik oder Überbeanspruchung bedingt. Während des Golfschwungs können vordere und hintere Kapsel- und Sehnenanteile stark gedehnt werden. Anhaltende Dehnungen können letztendlich zu losen bzw. lockeren Schultergelenken führen. In der Folge steigt die Belastung der Rotatorenmanschette, die wiederum versucht, das lockere Gelenk beim Schwung zu stabilisieren. Ein ausführlicheres Kräftigungsprogramm und Änderungen in der Schwungtechnik sind in diesen Fällen die wirkungsvollsten Mittel, um das Schultergelenk zu schützen.

Degenerative Veränderungen der Schulter (Omarthrose)

Dies ist die wahrscheinlich ernsthafteste Form von Verletzungen des Schultergelenkes. Sie ist schwierig zu diagnostizieren (weil nicht jeder Knochensporn gleich eine klinisch manifeste Arthrose bedeutet) und noch schwieriger zu behandeln. Da die Schulter vom Aufbau her ein Kugelgelenk ist, unterliegt sie beim Golfschwung in erheblichem Maße Rotations- und Scherbelastungen. Während sich die Gelenke und Knochen gegeneinander bewegen, können sie durch grobe Kraftereinwirkung geprellt werden. Hierdurch kann es zu Quetschungen des Gelenkknorpels kommen, so daß der erste Schritt in Richtung Arthrose in Gang gesetzt wird. Die Symptome für diese Veränderungen sind meist unbestimmt und wenig greifbar. Oft können Sie tief im Gelenk empfunden werden und sich bei anhaltender Golfaktivität verschlechtern. Röntgenbilder und/oder Kernspintomografien können das Ausmaß von degenerativen Schulterveränderungen präziser beschreiben. Die Behandlung richtet sich dann nach dem Ausmaß der Veränderungen. Manchmal können Modifikationen am Schwung eine

deutliche Reduzierung der Scher- und Rotationskräfte bewirken und so daß Sie den Golfsport wieder schmerzfrei durchführen können. Krankengymnastische Übung zur Kräftigung der Schultermuskulatur sind zum Gelenkschutz von entscheidender Bedeutung. Bei fortgeschrittener Omarthrose kann in Einzelfällen eine operative Revision versucht werden, um das drohende Ende der sportlichen Aktivität zu vermeiden.