



Autor: Dr. Norbert Dehoust

Gelenkprobleme – das Aus für den Golfer?

Golf ist gesund! Das ist unbestritten, betrachtet man die positiven Effekte, die eine Golfrunde auf das Herz-Kreislauf-System hat. Auch der Stoffwechsel profitiert von langen „Walking-Aktivitäten“. Doch viele Golfer haben im Laufe ihrer sportlichen Karriere auch schon mit der ein oder anderen schmerzhaften Störung am Bewegungsapparat zu tun gehabt. Manchmal vergehen die Beschwerden von selbst, in anderen Fällen muss ein Arzt oder Physiotherapeut zu Rate gezogen werden. Dennoch bleiben bei nicht wenigen Golfern Schmerzen an den Gelenken oder der Wirbelsäule zurück und behindern das ungetrübte Vergnügen am Golfsport oder zwingen gar zur Aufgabe der sportlichen Betätigung.

Muss das sein?

Um diese Frage beantworten zu können, sollten wir die Anforderungen, die der Golfsport an den Bewegungsapparat stellt, und die Ursachen der Gelenkproblematik betrachten.

Die körperlichen Bewegungsvoraussetzungen für den Golfschwung

Idealerweise beginnt man mit dem Golfsport in jugendlichem Alter, in der ungetrübten Fülle der Beweglichkeit. Doch in der Realität beginnen die meisten eben erst im fortgeschrittenen Alter: Oftmals bremsen auch noch Gelenkschmerzen unseren Eifer und Fortschritt.

Woran liegt das?

Einen Teil der Antwort bekommt der geschulte Therapeut spätestens dann, wenn er eine orientierende Bewegungsprüfung des gesamten Bewegungsorgans durchführt und mit den Bewegungserfordernissen für den Golfschwung vergleicht. Bei vielen spät beginnenden Golfportlern – und besonders bei jenen mit Gelenks- oder Wirbelsäulenbeschwerden – finden sich eindeutige Beweglichkeitsdefizite, welche die Ausführung des Schwungablaufs einschränken und somit ein Schwingen auf der richtigen Schwungebene verhindern.

Folge davon: kompensatorische Fehlbewegungen beim Schwungablauf

Hat etwa ein Rechtshänder beim Rückschwung keine ausreichende Außenrotationskapazität des rechten Schultergelenks, wird er stattdessen eine reine Hebebewegung des rechten Arms durchführen. Dies kann zu einer Einklemmung von Weichteilen (Muskulatur, Bänder, Schleimbeutel) unter dem Dach des Schulterblatts führen. Schmerzen im Bereich des Schultergelenks müssen dabei nicht sofort auftreten, sie können sich auch erst nach und nach entwickeln, etwa nach einer Zusatzbelastung im Fitnessstudio. Ebenso sind Schmerzen im Kniegelenk, an der Innen- oder Außenseite des Gelenkspalts denkbar.

So manches Mal werden dann von Golfern Schmerzmittel oder entzündungshemmende Mittel eingesetzt, um doch noch eine Runde spielen zu können. Häufig denkt man dabei an Meniskusprobleme, doch in nicht wenigen Fällen spielen Veränderungen der Beweglichkeit der Gelenkkapsel des Kniegelenks eine weitaus größere Rolle.

Chronische Überlastung der Gelenkkapsel bei degenerativen Erkrankungen

Wenn sich die Hülle eines Gelenks (Gelenkkapsel), die die beiden Gelenkpartner Oberschenkel und Unterschenkel (beim Kniegelenk) in ihrer Beweglichkeit verändert, also steif wird oder schrumpft, kann man sich Folgendes sehr gut vorstellen: Eine Torsionsbewegung (Verwindung), wie sie bei der Ausführung des Golfschwungs das Kniegelenk unweigerlich ereilt, produziert bei einer steifen Gelenkkapsel ständig Zerrungen und führt zu Überlastungsreaktionen und Schmerzen. Denken Sie mal an Tigers Knie!

Wie kommt es nun zu einer solchen Einsteifung von Gelenkstrukturen, und warum haben wir nicht schon vorher davon etwas gespürt?

Deutlich wird das am Beispiel der Arthroseentwicklung. Der Verlauf ist immer der Gleiche: Bei einer Arthrose wird zuerst der Gelenkknorpel, dann der Knochen zerstört. Bis es aber dazu kommt, verändert sich die Hülle des Gelenks: Die Gelenkkapsel wird steifer, verliert ihre Elastizität und wird damit zwangsläufig empfindlicher gegenüber Torsionsbelastungen. Diese Entwicklung des Elastizitätsverlusts geht in den meisten Fällen langsam und schleichend vonstatten – und sehr oft auch schmerzlos!

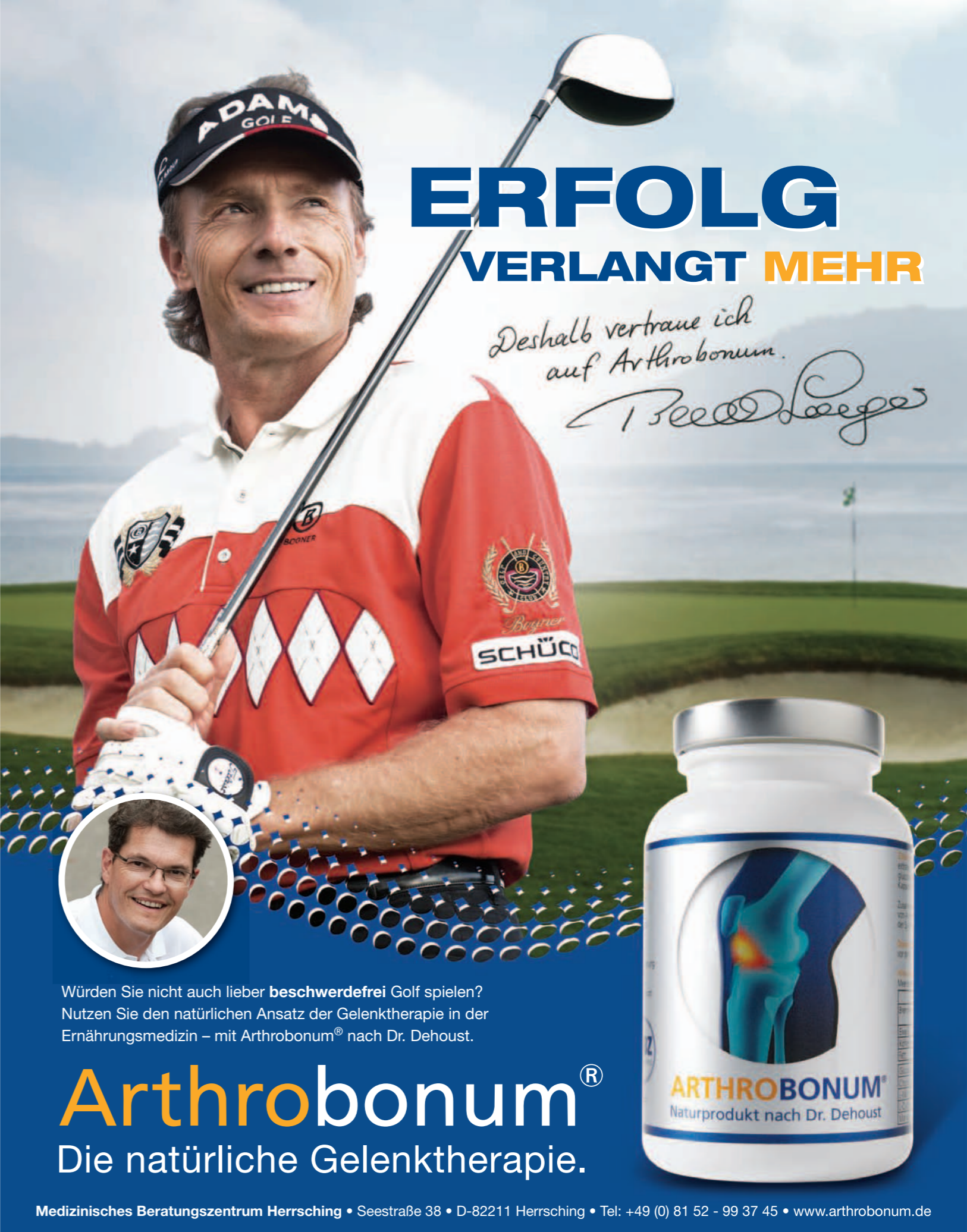


Der Knorpel, an dem die Fehlentwicklung bei der Arthrose beginnt, ist schmerzlos, da er keine Nervenversorgung besitzt. Erst wenn die Gelenkveränderung Strukturen des Gelenks ereilt, die mit Nerven versorgt sind, wie zum Beispiel Gelenkkapsel, Bänder, Knochenhaut oder Muskelansätze, wird das Geschehen bei einem Überlastungsreiz, der für ein gesundes Gelenk noch keine Überlastung darstellen muss, schmerzhaft.



Schmerz ist kein Frühwarnsystem!

Warten Sie nicht, bis Sie Schmerzen verspüren: Sorgen Sie rechtzeitig vor - unterstützen Sie die Regenerationsfähigkeit Ihrer Gelenke mit **Arthrobonum®**!



ERFOLG VERLANGT MEHR

Deshalb vertraue ich auf Arthrobonum.
Beed Laeger



Würden Sie nicht auch lieber **beschwerdefrei** Golf spielen? Nutzen Sie den natürlichen Ansatz der Gelenktherapie in der Ernährungsmedizin – mit Arthrobonum® nach Dr. Dehoust.

Arthrobonum® Die natürliche Gelenktherapie.

