

GOLF MAGAZIN



Deutschland: 9,90 Euro
Österreich: 10,90 Euro - Schweiz: sfr 16,20
Luxemburg: 11,80 Euro - Italien: 13,10 Euro

Januar 2024

Griechenland

Das Golfparadies
Costa Navarino

Equipment

Sie haben es
in der Hand:
Wissenswertes
über Griffe

Training

Besser spielen mit
Analyse-Daten

Rückblick

Das Jahr 2023

Von Å wie Åbergs Senkrechtstart
bis Z wie Zalatoris' Rückkehr



Deutsche on Tour:
Max Rottluff

20 Seiten Spezial:
Golf Medico

Neue GM-Serie:
Physio-Tipps
mit Artur Frank



Verletzungen
oder kleinere
Beschwerden?
Damit kennt sich
Profi Marcel
Siem aus.

Autsch, es zwickt

Golf ist gesund. Dennoch kann es immer wieder zu Schmerzen während oder nach dem Spiel kommen. Physiotherapeut Artur Frank, der selbst die Top-Stars auf der Tour betreut, erklärt in seiner mehrteiligen Strecke mögliche Probleme und deren Beseitigung. Im ersten Teil der Serie geht's um den Ellenbogen und darum, dass Ruhigstellen nicht die Lösung ist.



Das Problem: »Die so genannte Epicondylitis ist eine der häufigsten Überlastungserscheinungen im Golf. Männer sind öfter betroffen als Frauen, das Durchschnittsalter der Erkrankten liegt zwischen 35 und 50«,

weiß Artur Frank. »Wir müssen den Teufelskreis von Schmerz und Schonhaltung mit unseren Therapiemöglichkeiten durchbrechen und auch benachbarte Gelenke wie die Wirbelsäule betrachten, um die Ursache für die Epicondylitis zu finden«, erklärt der Physio. Als »Epicondylitis« wird die entzündliche oder degenerative Veränderung des umliegenden Gewebes eines Knochenvorsprungs (Epicondylus) bezeichnet. Der Erfolg einer Therapie liegt im Fleiß des Sportlers, der die erlernten Übungen täglich durchführen muss. Eine absolute Ruhigstellung ist nur in den seltensten Fällen nötig. »Leben ist bewegen«, sagt Artur Frank. Das bedeutet: Putten, Chippen, Pitchen und halbe Schläge bis Eisen 7 vom Tee sollten möglich sein.

Fotos: Getty Images (1); AF Medical (2)

Die Ursache

Am Ellenbogen haben Muskeln des Arms, der Hand und der Finger ihren Ursprung. Diese sind über Sehnen mit dem Knochen verwachsen. Die Streckmuskulatur befindet sich auf der Außenseite des Ellbogens, der Großteil der Beugemuskulatur auf der Innenseite. Aufgrund von Überbeanspruchung kann es zur »Epicondylitis« an der Außenseite (Tennis-Ellenbogen) oder an der Innenseite (Golfer-Ellenbogen) kommen. Auslöser können eine einseitige, monotone Beanspruchung und/oder eine falsche Körperhaltung sein. Mögliche golftechnische Ursachen: die Griffstärke, der Schlägerschaft, ein so genanntes Overrolling (wenn die physiologische Rotation behindert wird), ein zu steifer Ellenbogen am linken Arm während des Schwungs, der Ballkontakt mit »Spitze oder Hacke«, der zum Verdrehen des Ellenbogens führen kann, zu fette Schläge oder ein zu steiler Eintreffwinkel.

Die Symptome

Hauptsymptom ist der Schmerz im Bereich des Ellenbogens, der nicht selten bis in die Hand ausstrahlt. Die maximale Dehnung einzelner Muskelgruppen führt zu erheblicher Schmerzverstärkung. Patienten können auch bei normalen Alltagsbewegungen eingeschränkt sein.

Die Therapie - »Der Golfer wartet immer zu lange«

Bei der Therapie unterscheidet Artur Frank zwei Phasen: die akute und die sub-akute. »So komplex die Möglichkeiten für eine Epicondylitis sind, so umfassend sind die Behandlungsmöglichkeiten. Grundsätzlich steht die konservative Behandlung im Vordergrund, selten kommen auch operative Therapieverfahren zum Tragen«, sagt Experte Frank.

Die akute konservative Therapie

Diese beinhaltet unter anderem Kälteanwendungen auf den Ellenbogen sowie Wärmebehandlung an der Halswirbelsäu-

le, Salbenverbände, Dehnung der betroffenen Muskulatur, Massagen, Mobilisation der Gelenke (Hand, Ellenbogen), Ultraschallbehandlung, Medikamente, Homöopathie sowie Tapeverbände. Bei starken Schmerzen sind auch kurzzeitige Ruhigstellung, Core-Performance-Training der Rumpf aufrichtenden Muskulatur in Kombination mit Pilates und eventuell Infiltration des Muskels mit Medikamenten möglich.

Die subakute konservative Therapie (Physiotherapie)

Langfristig gibt es im Bereich der Physiotherapie unter anderem folgende Maßnahmen: Dehnung der Unterarm-, Brust-, Schulter- und Nackenmuskulatur, Übungen mit der Faszienrolle, Elektrotherapie, Ultraschall, Stoßwellen, Wärmebehand-

lung, Manuelle Therapie, Osteopathie, faciale Entspannungstechniken, Muskelaufbau-Training (Exzentrisches Training) sowie Ergonomie am Arbeitsplatz. Akupunktur hat sich ebenfalls bewährt. Sie lindert nicht nur den Schmerz, sondern kann auch Entzündungen stoppen. Homöopathie kann zudem zu guten Erfolgen führen.

Zusammenfassung

Wenn der Körper auf die folgende Beanspruchung durch gezielte Maßnahmen wie Warm-up und Stretching vorbereitet und das System aufgerichtet und gekräftigt wird, werden Verletzungen und Sportschäden im Golf deutlich minimiert. Unterstützend wirken richtige Ernährung, ausreichend Flüssigkeit, Nahrungsergänzungsmittel und homöopathische Medikamente. GM



Tapen ist eine von zahlreichen Therapiemethoden.



Artur Frank

Der Körper und der Golfsport – dafür ist er Experte: Physiotherapeut Artur Frank aus dem niederbayerischen Plattling weiß um die körperlichen Beeinträchtigungen, die beim Golf auftreten können. Er gehört seit 15 Jahren zum medizinischen Betreuerteam der DP World Tour und war Teil des Medical Staff beim Ryder Cup 2023. Golf-Größen wie Tommy Fleetwood, Bernhard Langer, Ryder-Cup-Captain Luke Donald, Max Homa und Justin Thomas ließen sich schon von Artur Frank behandeln. In seine Praxis AF Medical im IsarPark Plattling kommen nicht nur Spitzensportler aus der Golfzene, sondern auch Athleten und Amateure aus anderen Sportarten sowie Patienten mit chronischen Beschwerden oder nach Operationen. Seine Tour-Erfahrungen zeigen, dass es nicht mehr nur die Wirbelsäule ist, die häufig schmerzt. »Die Schwünge sind viel dynamischer als früher, dadurch werden alle Gelenke stark beansprucht«, erklärt Frank.