

NEUE SERIE: Orthopädisch „gefährliche“ Schwungfehler

SCHMERZFREI schwingsen

Das GOLFmagazin öffnet ein neues Kapitel der Trainingsgeschichte, denn gesundes Golfen ist nicht erst seit Tigers „Knie-Fall“ mehr als ein Schlagwort



Unser Model:
Roland Milich,
25 Jahre alt,
PGA of Germany
Golfpro im Team
der Stefan
Quirnbach
Golfschule.

Nicht nur Profigolfer, sondern besonders Amateurspieler haben nach oder während des Spiels Schmerzen im Rücken oder in den Gelenken. Ein Umdenken im Zusammenwirken zwischen Golfschwung und anatomischen Auswirkungen ist zu beobachten.

Der DGV bietet bereits Lehrgänge zum Golf-Physio-Coach an und wird damit einer wachsenden Nachfrage gesundheitsorientierter Qualifizierungen von Lehrenden im Golfsport gerecht. Physiotherapeuten, Golflehrer und Ärzte können sich auf diesem Gebiet fortbilden.

Auch die PGA of Germany hält Seminare zum Thema „Golf und Gesundheit“ ab. Ab 2010 können PGA-Pros eine Zusatzqualifizierung zum geprüften „PGA Gesundheits-Pro“ machen.

GOLFmagazin beleuchtet mit Hilfe zweier Experten in

einer neuen Serie die vier Körperbereiche Lendenwirbelsäule, Halswirbelsäule, Schulter und Hüftgelenk. Stefan Quirnbach (5-Sterne Pro der PGA of Europe) und Dr. Stephan Sievers (Facharzt für Orthopädie und Sportmedizin) zeigen Zusammenhänge zwischen Golfschwung, Anatomie und Physiologie. Dabei stellen sie die drei wichtigsten golftechnischen Gründe dar und zeigen Lösungen auf.

GOLFmagazin im Gespräch mit Dr. Stephan Sievers und Stefan Quirnbach über die neue Trainingsserie.

GOLFmagazin: Was unterscheidet die neue Trainingsserie von den bisherigen Abhandlungen?

Stefan Quirnbach: Das besondere ist, dass wir gemeinsam technische Fehler der Schüler auf ihre Folgewirkung auf den Körper untersucht und dafür Erklärungen gefunden haben. Bernhard Langer hat mir persönlich anlässlich einer Klinik im Golfclub Stolpe auf eine Frage nach seinen golftechnischen Problemen gesagt:



„Mein Griff ist ursächlich für meine Rückenschmerzen verantwortlich.“ Auf den ersten Blick erscheint das sehr weit hergeholt, aber genau diesen Zusammenhang werden wir in unseren Artikeln zeigen.

Dr. Stephan Sievers: Wir wollen den direkten Zusammenhang zwischen orthopädischen Beschwerden und häufigen Schwungfehlern zeigen. Immer häufiger klagten Patienten in der Sprechstunde über Schmerzen, die beim Golf entstanden sind oder sich beim Golf verschlimmert haben. Als Mediziner kann ich die orthopädische Erkrankung diagnostizieren und behandeln. Sehr oft sind jedoch technische Mängel im Golfschwung für die Schmerzen verantwortlich, die analysiert und korrigiert werden müssen. Daher ist für eine erfolgreich anhaltende Besserung der Beschwerden die Zusammenarbeit zwischen Mediziner und Golfprofessional erforderlich. Das gleiche gilt für Golfer, die trotz orthopädischer Beschwerden weiter Golf spielen wollen. Bekanntlich leiden ca. 75 Prozent aller

Golfer unter Rückenschmerzen. Wichtig ist, den Golfschwung individuell dem vorliegenden Krankheitsbild anzupassen.

GOLFmagazin: Welche Zielsetzung verfolgen Sie mit der Darstellung von Zusammenhängen zwischen Golfschwung und orthopädischen Krankheitsbildern?

Dr. Stephan Sievers: Mein Ziel war und ist, die Golfpros mit einer Basis von medizinischen Grundkenntnissen auszustatten, sodass sie die Auswirkungen des Golfschwungs auf orthopädische Krankheitsbilder beurteilen können. Die Pros erlangen auf diese Weise Sicherheit im Golfunterricht bei Golfern mit einer Knieprothese, einem Bandscheibenvorfall oder anderen orthopädischen Erkrankungen. Jeder Pro sollte wissen, welche Bewegungen beim Golfschwung schädlich für bestimmte

Körperpartien sein können. Daher bin ich sehr froh, dass die PGA of Germany in ihrem Fortbildungsprogramm der Gesundheit einen hohen Stellenwert einräumt.

Stefan Quirnbach: Mir geht es auch darum, dass wir mit vielen Mythen der Golftechnik aufräumen, die zu Gefährdungen der Golfspieler führen können. So ist zum Beispiel die Aussage „Kopf unten halten“ eine große Gefahr für die Halswirbelsäule, und ebenso ist die Idee, den Abschlag des Golfschwungs mit einer aktiven Hüftdrehung einzuleiten, Gift für die Lendenwirbelsäule. Viele Golfer sind gefangen in technischen Ideen, die ihnen vielleicht gute Schläge verheißen, sie jedoch sicher zu Schmerzen führen. Und außerdem kenne ich viel zu viele Golfer, die vor einer Runde Golf erst mal zwei bis drei Schmerztabletten einwerfen...

In vier GOLFmagazin-Ausgaben zeigen wir die häufigsten technischen Schwungfehler, die orthopädisch als „gefährlich“ einzustufen sind und die jeder Golfer als Ursache für auftretende Beschwerden beim Golf kennen sollte. →

ZUR PERSON

Dr. med. Stephan Sievers (links)

- 57 Jahre
- Facharzt für Orthopädie und Sportmedizin
- Hcp 18,9

Informationen unter:
www.praxisklinik-remscheid.de
und unter:
www.golfsprechstunde.de

Stefan Quirnbach (rechts)

- 48 Jahre
- PGA of Germany Masterprofessional
- 5-Sterne-Pro der PGA of Europe
- Zusatzqualifikation der PGA of Germany Golf & Gesundheit
- 1. Vorsitzender der PGA of Germany
- Inhaber der Stefan Quirnbach Golfschule im Golfresort Hardenberg

Informationen zu Kursen wie „Schmerzfrei BESSER Golfen“ sowie Einzelunterricht unter www.stefanquirnbach.de

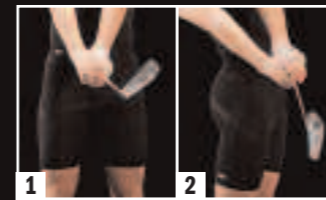
Teil 1: die Lendenwirbelsäule

Von Stefan Quirnbach
und Dr. Stephan Sievers

Die Lendenwirbelsäule (LWS) ist die am häufigsten betroffene Körperpartie, die beim Golf Beschwerden bereitet. Schon bei einem technisch sauberen Golfschwung ist die Lendenwirbelsäule hoher Belastung ausgesetzt. Durch Schwungfehler verstärken sich diese Belastungen auf die Wirbelsäule – es entstehen Rückenschmerzen, oder bestehende Beschwerden verschlimmern sich.

Leider sieht man immer noch Spieler in dieser Endstellung. Es sind auch technische Mängel, die zu einer falschen Bewegung führen. Problematisch ist, dass einige technische Vorstellungen über lange Jahre als „richtig“ verstanden wurden, sich sogar als Mythen etabliert haben.

Fehler Nummer 1: ein falscher Griff!



Durch einen falschen Griff kommt es zur Verkantung der Schlagfläche im Treffmoment (1). Um diese square zu bekommen, muss sich der Spieler seitlich weit verschieben (2). Es kommt zu hohem Druck auf die LWS, Schmerzen können entstehen. Unter dieser Problematik leidet z.B. Bernhard Langer.

Fehler Nummer 2: die Vorstellung „die Hüfte muss starten“.



Um Länge zu erzielen, glauben viele Golfer daran, dass der Abschwung durch ein aggressives Drehen der Hüfte zum Ziel gestartet werden sollte. Dadurch kommt es zu einer Verwringung der LWS mit schmerzhaften Folgen. (3) Diese Bewegung ist nicht nur schlecht für den Rücken, sondern auch eine Ursache für den Slice.

Fehler Nummer 3: die Vorstellung „der linke Arm zieht!“



Durch die Zugbewegung des linken Arms oder gar der linken Körperhälfte kann es zu einer Blockade der richtigen Drehung im Becken kommen – die Lendenwirbelsäule wird negativ belastet (4).

Lösung Nr. 1: neutral greifen!



Wenn Sie den Schläger „neutral“ greifen (d. h.: Die Schlagfläche ist im Treffmoment square), benötigen Sie keine Kompensationsbewegungen aus dem Rücken. Der Druck in der LWS wird auf das normale Maß reduziert, weil die Drehung in der physiologisch richtigen Stellung erfolgt (5).

Lösung Nr. 2: erst Arme senken, dann den Körper drehen!



Die starke Verwringung der Wirbelsäule im Abschwung wird verhindert, indem Sie als erste Bewegung des Abschwungs die Arme seitlich senken (6), bevor Sie die Hüfte über dem vorderen Bein drehen. Dann bleibt der Schultergürtel im Treffmoment fast parallel zur Ziellinie und es liegt weniger Druck auf dem LWS-Bereich.

Lösung Nummer 3: nicht ziehen, sondern die Arme richtig rotieren!



Beim Schwung vollzieht der rechte Arm eine Vorhand- und der linke Arm eine Rückhandbewegung. Im Treffmoment sollte die Rotation des linken Arms beginnen. Dadurch kann der Körper weiter drehen, und es kommt nicht zur Blockade im Rücken (7).

Was passiert bei diesen Schwungfehlern an der Lendenwirbelsäule?



Durch Fehlpositionen der Körperstellung während des Schwungs entstehen hohe Druck- und Torsionskräfte an den Bandscheiben und den kleinen Wirbelgelenken. Bei Vorerkrankungen wie Bandscheiben-Protrusion, Prolaps oder einer Arthrose der kleinen Wirbelgelenke führen diese Schwungfehler häufiger zu LWS-Beschwerden.

Wie müssen sich Golfer bei Rückenbeschwerden verhalten?

Entstehen beim Golf lokale Rückenschmerzen, erklärt sich dies häufig durch die erhöhte Druckbelastung der kleinen Wirbelgelenke. Mit den aufgeführten Schwungskorrekturen wird der Druck auf die Wirbelsäule reduziert. Bessern sich die Beschwerden, kann weiter Golf gespielt werden. Bei anhaltenden Beschwerden ist eine medizinische Abklärung erforderlich. Bei Rückenschmerzen, die ins Bein ausstrahlen, ist Vorsicht geboten! Meist ist eine Bandscheibenprotrusion oder ein Prolaps die Ursache für die schmerzhafteste Ausstrahlung, die durch Druck auf die Nervenwurzel entsteht. Bei dieser Symptomatik müssen die beschriebenen Schwungfehler als „gefährlich“ eingestuft werden. Sie führen zu einer zusätzlichen Einengung der Nervenwurzel. Die Ausstrahlung ins Bein würde sich verstärken. Im schlimmsten Fall kann eine Lähmung entstehen. Daher der dringende Rat: Bei ausstrahlenden Rückenschmerzen sollte die medizinische Ursache diagnostiziert werden, bevor Sie weiter Golf spielen.



Ziel der Bewegung: eine balancierte Endstellung!

vorderen Bein, das hintere Bein ist entlastet und stützt sich nur auf den Zehenspitzen ab. Der gesamte Körper ist aufgerichtet und nicht „C-förmig“ zurück gebogen (8).

Wenn der Schwung neutral durchgeführt wird, steht der Spieler am Ende des Schlags balanciert auf dem

