

# Tragen, Ziehen oder Stossen

Training  
Beweglichkeit  
Rhythmus  
**Gesundheit**  
Warm-Up  
Fitness

*Wer Golfschwünge macht, der belastet unweigerlich auch seine Wirbelsäule. Daher ist es grundsätzlich **sinnvoll**, möglichst **unnötige Wirbelsäulenbelastungen konsequent zu vermeiden**. Nicht nur für Golfer im Wachstumsalter stellt sich daher die Frage, **ob das Tragen der Golftasche überhaupt aus orthopädischer und sportmedizinischer Sicht zu empfehlen ist, und falls ein Golfwagen verwendet wird, dieser gezogen oder eher gestossen werden sollte?***

## **Martin Lauterburg**

Rückenschmerzen sind ein häufiges Leiden. Man schätzt, dass weltweit 4 von 5 Erwachsenen mindestens einmal in ihrem Leben mit Rückenschmerzen konfrontiert werden. Die Häufigkeit von Rückenschmerzen im jugendlichen Alter von 10 Jahren liegt bei 10 Prozent, steigt aber auf über 50 Prozent im Alter von 15 bis 16 Jahren, wobei

insbesondere im Vergleich zu früheren Generationen die Zunahme von Rückenschmerzen im Wachstumsalter zu Besorgnis Anlass gibt. Als Ursachen werden eine schlechte körperliche Gesundheit und Fitness im Wachstumschub und die Überbelastung durch schwere Schultaschen und intensive sportliche Betätigung diskutiert.

### **Schwungtechnik als Ursache**

Im Golfsport sind Verletzungen und Beschwerden im Rückenbereich sowohl bei den Amateuren als auch bei den Professionals ebenfalls ein häufiges Problem, und je nach Studie und Alter der untersuchten Golfer findet man sogar bis zu 50 Prozent der Golfverletzungen im Wirbelsäulenbereich. Das regelmässige und intensive Golfen der Professionals und bei den Amateuren die schlechtere Schwungtechnik sind die häufigsten Ursachen für Über- und Fehlbelastungen. Beim Golfschwung entstehen bereits enorme Dreh-, Druck- und Scherkräfte, die das 6- bis

8fache des Körpergewichts betragen können. Durch eine schlechte Schwungtechnik entstehen zusätzlich 50–80 Prozent höhere Bieigungs- und Scherbelastungen. Zur Verletzungsprophylaxe ist daher neben der Verbesserung der Schwungtechnik eine verbesserte Beweglichkeit durch regelmässiges Stretching (vgl. «Drive» 04 2003) sowie die Kräftigung der Stütz- muskulatur im Rumpfbereich (vgl. «Drive» 02/03 2003) von Bedeutung.

Angesichts des hohen Verletzungsrisikos im Rückenbereich, stellt sich daher die Frage, ob das Tragen der Golftasche für den Rücken nicht eine zusätzliche Belastung darstellt und daher eventuell ungesund ist. Das Tragen der Golftasche finden Jugendliche zwar cool, und auch Erwachsene mögen das Tragen der Golftasche als Zeichen ihrer Sportlichkeit betrachten, aber gerade die Wirbelsäule ist im Wachstumsalter gegenüber Belastungen verletzlich und sollte nicht unnötig belastet werden. Zwar gibt es keine Studie, die das Tragen von Golftaschen untersucht hat, hingegen konnten aus Untersuchungen mit Schülern, die schwere Schultaschen trugen, Erkenntnisse gewonnen werden, die auf das Tragen einer Golftasche ebenso anwendbar sind.

### **Keine zu schwere Last**

So konnten Studien nachweisen, dass durch das Tragen von Schultaschen, die mehr als 10 Prozent des Körpergewichtes (4 kg bei 40 kg Körpergewicht eines 12-Jährigen) betragen, bereits die Atmung, der Herzkreislauf und die Körperhaltung ungünstig beeinflusst werden. Bei mehr als 15 Prozent Ge-



**Dr. med. Martin Lauterburg** ist Facharzt für Orthopädische Chirurgie FMH sowie Mitglied der United States Golf Teachers Federation (USGTF).

Praxisadresse:

Eichgutstrasse 1  
8400 Winterthur  
Telefon 052 203 40 05  
Fax 052 203 40 06  
E-Mail [praxis@golfdoc.ch](mailto:praxis@golfdoc.ch)  
Homepage [www.golfdoc.ch](http://www.golfdoc.ch)



wicht nehmen die Gehgeschwindigkeit und die Richtungskontrolle beim Gehen bereits messbar ab. Hinzu kommt, dass sich durch wiederholtes und län-

geres Tragen von Gewichten im Wachstumsalter die Auswirkungen kumulieren können. Obschon bisher keine Studie Veränderungen der Wirbelsäule im

Zusammenhang mit dem Tragen von Lasten aufzeigen konnte, darf man folgende Schlüsse ziehen (siehe Kästen):

1. Aus dem Tragen der Golftasche, was eine zusätzliche Belastung der Wirbelsäule darstellt, erwächst neben einem begrenzten Trainingseffekt prinzipiell kein zusätzlicher Vorteil.
2. Das Benützen eines Golfwagens oder eines elektrischen Trolleys ist daher sinnvoller als das Tragen der Golftasche.
3. Jugendliche im Wachstumsalter, die ihre Golftasche tragen wollen, sollten das Traggewicht unbedingt durch Halbieren der Schlägersets reduzieren, wobei das maximale Traggewicht auf jeden Fall 10–15% des Körpergewichtes nicht übersteigen sollte.
4. Wer unbedingt seine Golftasche tragen will, sollte einen symmetrischen Traggurt über beide Schultern verwenden. Zudem wäre die Wirbelsäulenteilung mit einem zusätzlichen Gurt auf Hüft- bzw. Taillenhöhe ideal.
5. Ältere Spieler und Golfer mit Rückenbeschwerden sollten, wenn möglich, immer einen Golfwagen benützen und diesen vor allem auf flachen Parcours besser stossen als ziehen, weil das Ziehen eher zu muskulären Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich führt.
6. Für ältere Golfer empfehle ich das Benützen eines elektrischen Trolleys. Man benötigt weniger Kraft bzw. Energie für eine Runde Golf und zeigt dadurch, vor allem auf hügeligen und steilen Plätzen, weniger Ermüdungserscheinungen, was für das Golfscore nicht unwesentlich sein kann.
7. Das Benützen eines elektrischen Trolleys ist auch bei bereits vorhandenen Abnützungserscheinungen an den Gelenken und am Rücken gesünder, weil man sowohl unbelasteter gehen kann, als auch keinen unnötigen Belastungen ausgesetzt ist.