

Der Golfer und sein Ellbogen

Ausdauer
Kraft
Beweglichkeit
Koordination
Schnelligkeit
Sicherheit

Neben Rückenverletzungen sind unter Golfenden Beschwerden im Bereiche des Ellbogens am zweithäufigsten zu finden. Rund 13–33% der Amateurgolfer und 6–7% der Professionals sind durch Ellbogenbeschwerden in ihrem Golfspiel beeinträchtigt, wobei Männer etwas häufiger als Frauen betroffen sind. Als Ursache findet sich meistens ein zu intensives Golfen und/oder eine ungeeignete Schwungtechnik in Verbindung mit einem ungenügenden Trainingszustand. Durch die Über- und Fehlbeanspruchung entstehen Mikroverletzungen mit Entzündungsreaktionen in den Muskelhüllen und den Ansätzen der Vorderarmmuskeln an der Knochenhaut am Ellbogen, was zu den typischen Schmerzen während und nach der Belastung führt.

Öfter Tennis- als Golf-Ellbogen

Sind die Beugermuskeln und ihre Ansätze auf der Innenseite des Ellbogens betroffen, spricht man vom «Golfer-Ellbogen», und falls die Streckmuskelsansätze auf der Aussenseite des Ellbogens betroffen sind, vom «Tennis-Ellbogen» (**Bild 1**). Aber nicht nur Tennisspieler können einen «Tennis-Ellbogen» entwickeln, auch Maurer, die im Akkord täglich massenweise Ziegelsteine mit einer Hand aufnehmen, oder Sekretärinnen sind davon betroffen.



Martin Lauterburg
ist Facharzt FMH für Orthopädische Chirurgie am Kantonsspital Frauenfeld sowie ärztlicher Leiter der Abteilung für Physio- und Ergotherapie. Zudem ist er Mitglied der United States Golf Teachers Federation USGTF.



Auch unter Golfenden ist der «Tennis-Ellbogen» eine typische Verletzung, wobei meist der «führende» linke Arm (gilt für rechts Spielende) betroffen ist. Der «Tennis-Ellbogen» des Golfers ist sogar rund vier Mal häufiger anzutreffen als der eigentliche «Golfer-Ellbogen», der häufig am rechten Arm vor-

kommt. Dies hat mit der Biomechanik des Golfschwunges zu tun, indem beim rechts spielenden Golfer vorwiegend die Vorderarmmuskulatur im linken Arm die wirkenden Kräfte absorbieren muss.

Intensives Golfspielen und eine ungeeignete Schwungtechnik führen al-

Schmerzen sind ein Alarmsignal, auf das man im Interesse der Gesundheit möglichst früh reagieren sollte.

leine häufig zu Über- bzw. Fehlbelastungen. Wird zusätzlich mit untrainierten Muskeln Golf gespielt, ist das Risiko für Verletzungen und Schmerzen während und nach der Belastung umso grösser. Schmerzen sind immer ein Alarmsignal, auf das es sich lohnt, möglichst früh im Interesse des Körpers und der Gesundheit zu reagieren.

Unbedingt pausieren!

Als erste Massnahme zur Behandlung eines Tennis- oder Golfer-Ellbogens muss die Schmerz auslösende Ursache eliminiert werden. Dies bedeutet, dass keine Golfschläger mehr geschwungen werden dürfen und weitere Ellbogenbelastungen vermieden werden sollten. Zu Beginn sind auch kühlende Eispackungen und die Einnahme von Mitteln gegen die Schmerzen hilfreich. Nach einer Spielpause, die zum Teil mehrere Wochen dauern kann und während welcher der Aufbau der Muskulatur im Vordergrund steht, muss der Wiederbeginn mit dem Golfen vorsichtig erfolgen. Meistens ist nur das kurze Spiel möglich. Der weitere Verlauf wird davon abhängig sein, ob es

gelingt, die Schwungtechnik so zu verändern, dass Golfen statt Schmerzen wieder Spass verursacht, denn wenn ein chronisches Ellbogenproblem besteht, ist eine erfolgreiche Behandlung immer schwieriger.

Wie kann man sich präventiv vor einem Tennis- oder Golfer-Ellbogen schützen? Dies muss auf zwei Arten erfolgen. Zum einen muss die Belastung und die zu absorbierende Kraft in den Vorderarmmuskeln durch eine adäquate Schwungtechnik reduziert werden, und andererseits muss die Belastbarkeit der Vorderarmmuskeln durch ein regelmässiges Training, das die Muskelausdauer und die Muskelkraft der Vorderarmmuskeln aufbaut und sie durch Stretchingübungen dehnt (vgl. Drive 8/02), gesteigert werden. Für den Aufbau der Muskelkraft eignen sich bereits einfache Übungen wie das häufige Zusammendrücken eines Tennisballes oder einer Knetmasse, aber auch das Zusammenknüllen einer Zeitung besonders gut. Übungen mit dem Thera-Band oder mit Hanteln steigern den Trainingseffekt zusätzlich. Eine einfache und effektive Kräftigungsübung ist das Auf- und Abrollen eines Gewichtes (**Bild 2**).

Golfende kräftigen und dehnen ihre Vorderarmmuskeln nicht, um einen

festeren Griff zu bekommen, sondern um die Belastbarkeit der Vorderarmmuskeln und Muskelansätze zu erhöhen. Speziell Golfer mit Ellbogenproblemen halten ihre Schläger meistens viel zu fest in den Händen. Es braucht nur so viel Griffstärke, dass man den Schläger nicht aus der Kontrolle verliert («als ob man ein Küken in den Händen hält»). Um die Belastung in den Vorderarmmuskeln zusätzlich zu reduzieren, sollte der Golfer seine Arme und Hände möglichst entspannen, und zwar nicht nur zu Beginn in der Ansprechposition, sondern ganz entscheidend auch während des gesamten Golfschwunges und speziell im Moment des Ballkontaktes.

Unnötige Streckung belastet

Ein weiterer wichtiger Punkt zur Vermeidung von Vorderarm- und Ellbogenbeschwerden ist der Griff des Schlägers. Viele Golfer halten ihren Schläger mit einem so genannten «schwachen» Griff (dies hat nichts mit der Griffstärke zu tun), indem sie die linke Hand, dies gilt für rechts spielende Golfer, im Gegenuhrzeigersinn gedreht halten. Dadurch wird das linke Handgelenk zu stark zur Handfläche hin abgewinkelt (**Bild 3a**). Anstatt beim Rückschwung das Handgelenk in Daumenrich- →

Bild 2



Bild 3a



Bild 3b





Bild 4a



Bild 4b



Bild 5



Bild 6

Beim Rückschwung den linken Arm völlig gestreckt zu halten, ist nicht zwingend. Viele Pros haben es bewiesen.

→ tung abzuwinkeln, erfolgt eine für die äusseren Vorderarmmuskeln belastende Handgelenksbeugung (**Bild 3b**).

Beim Vorwärtsschwung besteht nun das Risiko, dass die Beschleunigung des Schlägers zu stark mit den äusseren Vorderarmmuskeln ausgelöst wird. Deshalb sollten Golfende mit Ellbogenbeschwerden auf einen «starken» Griff umstellen. Dies wird erreicht, indem die linke Hand leicht im Uhrzeigersinn gedreht wird (gilt für rechts spielende Golfer). Dadurch wird das Handgelenk leicht zum Handrücken hin abgewinkelt (**Bild 4a**). Korrekt durchgeführt, werden nun mindestens drei Fingergrundgelenke der linken Hand sichtbar, und der Rückschwung erfolgt ohne die unnötige Belastung der äusseren Vorderarmmuskeln (**Bild 4b**).

Unnötige Belastung in der linken Vorderarmmuskulatur treten auch da-

durch auf, dass Golfer angehalten werden, im Rückschwung ihren linken Arm möglichst gestreckt zu halten (**Bild 5**). Dass dies nicht zwingend ist, haben viele Professionals bewiesen, die auch mit leicht gebeugten linken Ellbogen erfolgreich gespielt haben. Die Gefahr dieses Streckversuches des linken Armes liegt darin, dass es dadurch eher zur Verkrampfung als zur Entspannung der Vorderarmmuskeln kommt.

Auf der Range nie direkt ab Matte

Vergessen Sie deshalb im Rückschwung Ihren linken Arm und lassen Sie durch Ihre Körperbewegung Arm, Ellbogen und Handgelenk die natürliche Stellung einnehmen, die Sie als bequem empfinden (**Bild 6**). Aus dieser lockeren Startposition heraus ist es dann auch viel einfacher möglich, mit einem lockeren und gestreckten Arm durch den Ball hindurchzuschwingen. Es kann in diesem Zusammenhang nicht genügend betont werden, dass die Arme und

Hände eine passive Rolle bei der Erzeugung des Golfschwunges spielen. Sie verbinden lediglich Ihre Körperbewegung mit Ihrem Schläger.

Golfer mit Ellbogenbeschwerden müssen auf jeden Fall mit ihrem Schlägerkopf einen extremen Bodenkontakt vermeiden, der z.B. beim Erzeugen von dicken Divots entsteht, und Bälle möglichst mit sauberem Schlägerkopfkontakt und ohne Divot spielen. Ich empfehle zudem, auf der Driving Range die Golfbälle nicht direkt von den Matten, sondern immer vom Gummi-Tee zu schlagen, um belastende Rückschläge auf die Vorderarmmuskulatur zu reduzieren. Belastende Bodenkontakte können ebenso einfach vermieden werden, wenn Sie Ihre Vernunft walten lassen und kein Risiko eingehen, indem Sie den Golfball auf harten Unterlagen wie Wegen, Steinen und Strassen für unspielbar erklären und ihn mit einem Strafschlag gedroppt an weicher Stelle weiterspielen. ●