

# GOLF-ELLBOGEN BIS DER SCHMERZ KOMMT

VON VERONIKA PARZL

Die Verbindung zur Natur, die Ablenkung vom Alltag, tief durchatmen und neuen Schwung holen. Der Golfsport erfreut sich großer Beliebtheit – birgt allerdings eine große Verletzungsgefahr. Bei einer Internetumfrage unter Golfern gaben 71% der Befragten an, sich schon mal eine Golfverletzung zugezogen zu haben. Bei über einem Drittel davon trat die Problematik am Ellbogen auf. Dennoch spielen viele Golfer weiter, bis sie ihre Hand kaum noch bewegen können. Was steckt hinter diesem Ehrgeiz? Und warum bekommen manche Golfer derart gravierende Probleme und andere Spieler überhaupt keine? Im Folgenden wird ein Überblick über die Ursachen, die Entstehung und über mögliche Therapieformen des Golferellbogens.

Nicht ohne Grund stehen alleine in Bayern fast 140.000 Golfspieler regelmäßig auf dem Platz. Neben dem sportlichen Aspekt wird Golf mit der Pflege und dem Aufbau von sozialen und beruflichen Kontakten assoziiert, mit Bewegung in frischer Luft, in bezaubernd schöner Natur und mit dem Ehrgeiz an sich zu arbeiten, sich zu verbessern und sich ganz auf eine Sache zu fokussieren.

Doch genau hier lauert auch eine Gefahr!

Angesichts des heutzutage allgegenwärtigen Leistungsdrucks, des ständigen Hinterherhecheln, um Schritt zu halten, angesichts der vielen Minderwertigkeitsgefühle, scheint das Golfen ein gelungener Ausgleich zu sein: Man kann an der Technik feilen, Turniere spielen, konsequent das Handicap verbessern. Für die Einen ist Golfen entsprechend ein entspanntes Hobby, für die Anderen aber auch das Ein und Alles.

Gerade bei der letztgenannten Gruppe passiert es allerdings oft schleichend und vorerst unmerklich, dass der gerade noch perfekte Ausgleich zur beruflichen Belastung zu einer körperlichen Überlastung führt. Denn egal ob Sport, Instrument oder Arbeit – überall dort, wo eine einseitige Bewegung zu oft durchgeführt wird,

kommt es zum Ungleichgewicht und der Ausgleich verwandelt sich in eine Bedrohung für die Gesundheit.

## URSACHEN

Ob etwas zu viel ist oder nicht, hängt von der Konstitution des einzelnen Menschen ab. Davon, was jeder Einzelne auf psychischer und körperlicher Ebene mitbringt. Neben dem rein körperlichen Aspekt sind es dabei vor allem die Erfahrungen, die jemand gemacht hat, die Stressbewältigungsstrategien, die Wahrnehmung des eigenen Körpers, aber auch Mut, seine Schwäche zu erkennen und darauf einzugehen.

Unser Körper sendet uns Schmerzsignale, um uns zu warnen, um uns ein Zeichen zu geben. Er zeigt uns damit, dass wir uns falsch verhalten. Der Schmerz ist eine Warnung des Körpers, um uns vor einer Verletzung zu schützen. Jemand, der das weiß und erkennen kann, der ist seinem Körper dankbar dafür und nimmt das Signal an. Er weiß: „Hier hab´ ich zu viel getan, jetzt muss ich aufpassen und ruhiger machen und für Ausgleich sorgen.“

Allerdings verhält sich bei Schmerzsignalen jeder Mensch anders. Im Gegensatz zu solchen Körpersensitiven, vernünftigen Typen, werden andere Golfer noch ehrgeiziger, noch verbissener. Sie lassen keine Schwächen zu, müssen weiter

machen, noch härter trainieren. Bis der Schmerz unerträglich wird und den ganzen Alltag bestimmt.

Ein wieder anderer Typ weiß zwar sehr wohl um die Gefahr, kann aber nicht einfach so aufhören. Er muss das Turnier weiterspielen, es geht für ihn um Alles. Er weigert sich, das Schmerzsignal zu akzeptieren. Stattdessen werden Medikamente eingenommen und es wird weitergemacht – bis der Spieler irgendwann vor dem Aus steht. Es geht nicht mehr – der Körper ist ruiniert. Wie jeder Einzelne reagiert, hängt von den Erfahrungen ab und davon, wie gut geschult seine Wahrnehmung ist.

Manch ein, von der Überlastung Betroffener, denkt vermutlich: Die Hand oder der Arm, was ist das schon. Ich bewege mich viel an der frischen Luft, ich laufe kilometerweit über den Platz, der ganze Körper ist integriert. Doch irgendwann kommt der Moment, da wachen Sie Nachts auf und wissen nicht wie Sie sich hinlegen sollen, wie Sie in den Ärmel Ihres Hemds kommen sollen, wie Sie die Knöpfe zumachen sollen ohne, dass es wehtut. Wie Sie die Kaffeetasse halten sollen, wie Sie sich die Zähne putzen sollen, das Brot schmieren, die Schuhe binden. Jede Bewegung mit den Händen und Armen schmerzt – den ganzen Tag. Das geht an die Substanz. Das stresst. Das macht aggressiv, wütend auf den eigenen Körper. Und es macht Angst. Denn irgendwann wissen Sie: So geht es nicht mehr weiter.

Und spätestens dann wissen Sie auch, dass sich etwas verändern muss. Dass SIE sich verändern müssen. Und das ist es doch, was uns am schwersten fällt, nicht wahr?

Ein Golfspieler legt während einer 18 Loch Runde bis zu 10 km Stre-

## GESUNDHEIT

cke zurück und braucht dafür im Durchschnitt fünf Stunden. Es werden 124 von unseren insgesamt 434 Muskeln dauerhaft beansprucht (Hämel 2005). Diese langanhaltende Dauerbelastung kann bei einem muskulären Ungleichgewicht, zu gefährlichen Überlastungssyndromen führen. Am häufigsten zum sogenannten Golferarm oder Golferellbogen. Die medizinischen Fachbezeichnungen lauten „Epicondylitis humeri ulnaris“ oder „mediale Epicondylitis“.

Die Ursachen eines Golferarms liegen also in einer Kombination aus der Art der Belastung, der individuellen Körperstruktur und der eigenen Einstellung. Doch wie entsteht nun diese schmerzhafteste Erkrankung aus medizinischer Sicht?

### ENTSTEHUNG

Die Muskulatur zum Beugen der Finger und des Handgelenks beginnt an der Innenseite des Ellbogens und ist über Sehnen mit dem jeweiligen Knochen verbunden. Am Sehnen-Knochen-Übergang findet sich ein Bereich, der aus einem nicht mineralisierten Fasernknorpel sowie kollagenem Gewebe besteht und schlecht durchblutet wird. Hier entstehen die häufigsten Schädigungen durch Überlastungen. Die Finger- und Handgelenksbeuger werden beim Golfen extrem beansprucht. Bei einer Bewegung zieht sich der Muskel zusammen, dadurch entsteht ein Zug an der Sehne, die wiederum den Zug weiter an den Knochen überträgt. Durch die beim Golfen andauernde Zugbelastung der Beugesehnenansätze und durch den fehlenden Ausgleich, können Entzündungsreaktionen entstehen. Es kommt außerdem zu schmerzhaften Verspannungen und Fehlfunktionen der Muskulatur. Diese und die daraus resultierende Schonhaltung können auf Dauer zu Schädigungen an Muskeln, Sehnen und Gelenken

führen. Ein Ungleichgewicht von Belastung und Belastbarkeit, das es zu beseitigen gilt.

Wie dieses Gleichgewicht wiederhergestellt werden kann, hängt allerdings stark von der individuellen körperlichen Konstitution ab und bedarf gezielte therapeutische Unterstützung.

### VORBEUGUNG

Wie kann ein Golferellenbogen vermieden werden? Leider werden viele Sportler, genauso wie Musiker, noch nicht ganzheitlich betrachtet. Würden nicht nur die Sportart, deren Anforderungen und das Steigern des Potenzials in diesem spezifischen Bereich betrachtet, sondern der gesamte Mensch als Individuum mit seinen ganz unterschiedlichen Voraussetzungen, käme es vermutlich deutlich seltener zu Überlastungen.

Die Verantwortung dafür trägt natürlich jeder zum Großteil selbst. Schwächen müssen erkannt und adaptiert werden. Im Konkreten bedeutet dies, dass jemand mit weichen und überbeweglichen Strukturen ganz anders trainiert und auf ein Spiel vorbereitet werden müsste als Jemand, der mit eher verhärteten und verkürzten Strukturen auf den Golfplatz kommt. Angesichts der unterschiedlichen Voraussetzungen sind die Vor- und Nachbereitung des eigentlichen Spiels ebenso wichtig wie die einzelnen Sportkompetenzen. So müssen Muskelgruppen vor dem Golfen aufgewärmt werden, um Überlastungen vorzubeugen. Dies geschieht über individuell abgestimmte Übungen, die auch den Menschen gerecht werden, die auf Dehnungen nicht ansprechen, weil beispielsweise der Muskeltonus insgesamt zu niedrig ist. Im Falle von sinnvollen Dehnungsübungen ist es aber ebenso zu berücksichtigen, dass ganze Muskel-

ketten angesprochen werden und nicht nur einzelne Teilbereiche. So nützt es wenig, wenn die Unterarmmuskulatur warm und weich gedehnt ist, während die Schulter- und Nackenmuskulatur verkürzt und verhärtet ist.

Ebenso unabdingbar wie das Aufwärmen, ist aber auch der spezifische Muskelaufbau. Das gilt besonders der Muskelgruppen, die häufiger und wiederholter Anstrengung ausgesetzt sind. Hierfür gibt es eine Anzahl spezieller Übungsgeräte, die die kleineren Muskeln trainieren. Aber auch bei diesen Übungen sollte zwingend vorher abgeklärt werden, welche Muskeln den Aufbau brauchen und welche Muskeln eher entspannt oder gedehnt werden müssen. Um eine Überlastung durch das Golfspiel zu vermeiden, sind vor allem die folgenden Faktoren wichtig:

- ▶ Guter Ausgleich von Anspannung und Entspannung der gesamten Körpermuskulatur,
- ▶ gut trainierte Muskelkraft der besonders beanspruchten Muskelgruppen, vor allem der Hand- und Fingergelenksbeuger,
- ▶ eine physiologisch aufrechte Körperhaltung,
- ▶ ein insgesamt körperschonendes Verhalten beim Sitzen, Stehen, Heben, Tragen, Gehen und Liegen im Alltag.

**Konservative Therapieansätze:** Die genaue Analyse der individuellen anatomischen Strukturen in Zusammenhang mit Ihrem Verhalten, ist das A und O und das kann nur von einem Spezialisten vorgenommen werden. Denn jeder Mensch ist mit seiner Überlastung und mit seinen Schmerzen ein individueller Einzelfall. Ist nun Schonung das Richtige oder Kraftaufbau?



Welche Übungen sind für wen geeignet? Wie können Verhaltensänderungen in den Alltag integriert werden?

80% der Behandlung von Überlastungen durch den Golfsport bestehen aus Beratung, Information und Verhaltensänderungen. Ein guter Therapeut berät Sie während der körperlichen Behandlung. Je nach Stadium wird Ihnen eine Schiene zur Ruhigstellung individuell angepasst. Anschließend wird durch thermische Anwendungen, Ultraschall, Elektrotherapie, detoni-

sierenden Massagetechniken, sowie durch Bindegewebs- und Triggerpunktbehandlungen das Abklingen des akuten Stadiums erreicht. Im Weiteren wird ein individuelles Heimprogramm zum Stabilisieren und für den Kraftaufbau erstellt, sowie der Prozess zur Verhaltensänderung erarbeitet. Dies Alles nimmt viel Zeit in Anspruch und es bedarf viel Geduld. Es geht um Ihren Körper! Sie haben nur den einen. Lernen Sie, auf Signale zu hören, damit umzugehen, sich auf Schwächen einzulassen und Stärken daraus zu machen. Das geht

nicht von heute auf morgen. Doch letztendlich sind Sie es, der davon profitiert!

Die Handtherapie ist ein Spezialbereich der Ergotherapie oder der Physiotherapie und ist für den erkrankten Golfer nur eine von einer Vielzahl möglicher und notwendiger Behandlungsbereiche. Hierzu gehören regelmäßige Untersuchungen von einem Sportarzt, Massagen, Psychotherapie, alternativ-medizinische Techniken und eine Menge Selbstdisziplin des Golfers selbst.

Abgesehen von der Kooperation der einzelnen Therapeuten greifen auch die verschiedenen Behandlungen ineinander, wodurch der Handtherapeut beispielsweise auch psychotherapeutische Aufgaben übernimmt. An erster Stelle steht hier der Stressabbau eines jeden Sportpatienten.

Die Epicondylitis (Golferellbogen) wird behandelt mit den Techniken der manuellen Therapie, mit thermischen Anwendungen, mit Ultraschall und/oder Elektrotherapie, mit verschiedenen Dehnungs- und Massagetechniken, sowie mit der Unterstützung von Epicondylitisspangen und/oder Schienen/Bandagen. Zu den weiteren Methoden in der Handtherapie gehören die Haltungskorrektur der oberen Extremitäten, Entspannungs- und Anspannungsübungen und der ganz gezielte Kraftaufbau mit speziellen Techniken aus der Handtherapie (DigiFlex, Therapiekitt, Thera Band, Extensionstrainer usw.). Um eine Schmerzfreiheit als langfristiges Ziel zu sichern, ist auch hier ein auf die Problematik abgestimmter Kraftaufbau und somit die Stabilisierung der oberen Extremität absolut notwendig. Eine spezialisierte Therapeutin finden Sie unter

[www.ergotherapie-tutzing.de](http://www.ergotherapie-tutzing.de)