

## Gelenkprobleme – das Aus für den Golfer?

Golf ist gesund! Das ist unbestritten, betrachtet man die positiven Effekte, die eine Golfrunde auf das Herz-Kreislauf-System hat. Auch der Stoffwechsel profitiert von langen „Walking-Aktivitäten“. Doch viele Golfer haben im Laufe ihrer sportlichen Karriere auch schon mit der ein oder anderen schmerzhaften Störung am Bewegungsapparat zu tun gehabt. Manchmal vergehen die Beschwerden von selbst, in anderen Fällen muss ein Arzt oder Physiotherapeut zu Rate gezogen werden. Dennoch bleiben bei nicht wenigen Golfern Schmerzen an den Gelenken oder der Wirbelsäule zurück und behindern das ungetrübte Vergnügen am Golfsport oder zwingen gar zur Aufgabe der sportlichen Betätigung.

## Muss das sein?

Um diese Frage beantworten zu können, sollten wir die Anforderungen, die der Golfsport an den Bewegungsapparat stellt, und die Ursachen der Gelenkproblematik betrachten.

### Die körperlichen Bewegungsvoraussetzungen für den Golfschwung

Idealerweise beginnt man mit dem Golfsport in jugendlichem Alter, in der ungetrübten Fülle der Beweglichkeit. Doch in der Realität beginnen die meisten eben erst im fortgeschrittenen Alter: Oftmals bremsen auch noch Gelenkschmerzen unseren Eifer und Fortschritt.

### Woran liegt das?

Einen Teil der Antwort bekommt der geschulte Therapeut spätestens dann, wenn er eine orientierende Bewegungsprüfung des gesamten Bewegungsorgans durchführt und mit den Bewegungserfordernissen für den Golfschwung vergleicht. Bei vielen spät beginnenden Golfsportlern – und besonders bei jenen mit Gelenks- oder Wirbelsäulenbeschwerden – finden sich eindeutige Beweglichkeitsdefizite, welche die Ausführung des Schwungablaufs einschränken und somit ein Schwingen auf der richtigen Schwungebene verhindern.

### Folge davon: kompensatorische Fehlbewegungen beim Schwungablauf

Hat etwa ein Rechtshänder beim Rückschwung keine ausreichende Außenrotationskapazität des rechten Schultergelenks, wird er stattdessen eine reine Hebebewegung des rechten Arms durchführen. Dies kann zu einer Einklemmung von Weichteilen (Muskulatur, Bänder, Schleimbeutel) unter dem Dach des Schulterblatts führen. Schmerzen im Bereich des Schultergelenks müssen dabei nicht sofort auftreten, sie können sich auch erst nach und nach entwickeln, etwa nach einer Zusatzbelastung im Fitnessstudio. Ebenso sind Schmerzen im Kniegelenk, an der Innen- oder Außenseite des Gelenkspalts denkbar. So manches

Mal werden dann von Golfern Schmerzmittel oder entzündungshemmende Mittel eingesetzt, um doch noch eine Runde spielen zu können. Häufig denkt man dabei an Meniskusprobleme, doch in nicht wenigen Fällen spielen Veränderungen der Beweglichkeit der Gelenkkapsel des Kniegelenks eine weitaus größere Rolle.

### Chronische Überlastung der Gelenkkapsel bei degenerativen Erkrankungen

Wenn sich die Hülle eines Gelenks (Gelenkkapsel), die die beiden Gelenkpartner Oberschenkel und Unterschenkel (beim Kniegelenk) in ihrer Beweglichkeit verändert, also steif wird oder schrumpft, kann man sich Folgendes sehr gut vorstellen: Eine Torsionsbewegung (Verwindung), wie sie bei der Ausführung des Golfschwungs das Kniegelenk unweigerlich ereilt, produziert bei einer steifen Gelenkkapsel ständig Zerrungen und führt zu Überlastungsreaktionen und Schmerzen. Denken Sie mal an Tiggers Knie!

### Wie kommt es nun zu einer solchen Einsteifung von Gelenkstrukturen, und warum haben wir nicht schon vorher davon etwas gespürt?

Deutlich wird das am Beispiel der Arthroseentwicklung. Der Verlauf ist immer der Gleiche: Bei einer Arthrose wird zuerst der Gelenkknorpel, dann der Knochen zerstört. Bis es aber dazu kommt, verändert sich die Hülle des Gelenks: Die Gelenkkapsel wird steifer, verliert ihre Elastizität und wird damit zwangsläufig empfindlicher gegenüber Torsionsbelastungen. Diese Entwicklung des Elastizitätsverlusts geht in den meisten Fällen langsam und schleichend vonstatten – und sehr oft auch schmerzlos!



Der Knorpel, an dem die Fehlentwicklung bei der Arthrose beginnt, ist schmerzlos, da er keine Nervenversorgung besitzt. Erst wenn die Gelenkveränderung Strukturen des Gelenks ereilt, die mit Nerven versorgt sind, wie zum Beispiel Gelenkkapsel, Bänder, Knochenhaut oder Muskelansätze, wird das Geschehen bei einem Überlastungsreiz, der für ein gesundes Gelenk noch keine Überlastung darstellen muss, schmerzhaft.



Warten Sie also nicht, bis Sie Schmerzen verspüren: Sorgen Sie rechtzeitig vor – je früher, desto besser!

## Das beste Mittel gegen Arthrose? Ihre Mithilfe!

### Maßnahme Nr. 1: Machen Sie es Ihren Gelenken leichter

Eine erschreckende Tatsache: Jedes Kilo zu viel erhöht das Arthroserisiko um einige Prozent! Gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung in nicht belastenden Ausführungen wie etwa beim Radfahren (lockeres „Pedalieren“ – Bewegung, nicht Belastung) sorgen im Normalfall dafür, dass der Körper sein Idealgewicht findet. Auch gegen das Gehen beim Golfen ist nichts einzuwenden, wenn nicht die Bewegungsvoraussetzungen der Gelenke (Hüfte, Kniegelenk und Sprunggelenke) schon so weit eingeschränkt sind, dass eine ganze Runde einen Überlastungsreiz darstellt. Dann sollten manualtherapeutische Techniken zur Anwendung kommen, die oftmals die Bewegungsvoraussetzungen des betroffenen Gelenks so weit verbessern, dass Schritt für Schritt eine Anpassung an die Bewegungserfordernisse des Golfsports erreicht wird. Leider muss man hierbei erwähnen, dass das Wissen um die Anwendung manualtherapeutischer Techniken zum „Remodelling“ der Gelenke keine weite Verbreitung gefunden hat.

### Maßnahme Nr. 2: Nehmen Sie die Krankheit sportlich

Der Gelenkknorpel ist das einzige Gewebe im Körper, das nicht über Blutgefäße ernährt und entgiftet wird. Um Nährstoffe in die Knorpelzelle hinein- und Giftstoffe aus ihr herauszubefördern, bedarf es sogenannter „Diffusionsvorgänge“ – dem Wechselspiel zwischen Be- und Entlastung. Das bedeutet: Ohne ausreichende Bewegung bekommt der Knorpel keine Nahrung und baut sich nach und nach ab. Bauen Sie in Ihren Tages- oder Wochenablauf regelmäßiges Bewegungstraining – allerdings ohne Überlastung – ein. Denken Sie daran, Schmerz ist kein Frühwarnsystem und wird Sie somit nicht rechtzeitig vor einer Überlastung des Gelenks warnen! Das heißt aber auch: Genau so regelmäßig, wie Sie Ihre Technik trainieren, sollten Sie auch Ihre Bewegungsvoraussetzungen trainieren, und das am besten, bevor Sie spielen. Machen Sie es wie Bernhard Langer, der regelmäßig Gymnastik und Aufwärmübungen betreibt. Bei vielen Profis sehen Sie vor dem Einschlagen eine bestimmte Dehnungsroutine, um Überlastungen des Gewebes vorzubeugen.

### Maßnahme Nr. 3: Genießen Sie sich gesund

Mit der richtigen Ernährung können Sie Ihren Gelenken bei der Regeneration helfen. Achten Sie generell auf eine ballaststoffreiche Ernährung. Gemüse und Salate sollten ganz oben auf Ihrem Speiseplan stehen. Auch Omega-3-Fettsäuren, die vor allem in Fisch enthalten sind, unterstützen die körpereigenen entzündungshemmenden Systeme. Entzündungshemmende Öle wie Lein-, Raps-, Walnuss-, Oliven-, Kürbiskern- und Sesamöl sollten ebenfalls regelmäßig verzehrt werden. Reduzieren Sie dagegen den Fleischverbrauch. Meiden Sie generell tierische Fette und linolsäurehaltige, entzündungsfördernde Öle wie Sonnenblumen- und Distelöl.



### Maßnahme 4: Holen Sie sich, was Sie brauchen

Sind die Gelenke durch degenerative Veränderungen bereits vorgeschädigt, können die für Knorpelaufbau und Bindegewebsregeneration wichtigen Substanzen nicht mehr in ausreichender Menge durch die Nahrung zugeführt werden. Betroffene Gelenke benötigen vor allem Glucosamin und Chondroitin in Sulfatform. Beide regen den Aufbau und das Wachstum des Knorpels an und lindern durch ihre entzündungshemmende Wirkung zusätzlich Schmerzen. Glucosamin wird aus dem Chitin von Muscheln und Krabben gewonnen. Die stärkste Konzentration an Chondroitinsulfat findet man allerdings im Haifischknorpel, der eine antibiotische und entzündungslindernde Wirkung auf den menschlichen Körper hat. Entscheidend für den Behandlungserfolg ist die Kombination dieser beiden Substanzen mit den bioaktiven Schwefel spendern Methionin und Cystein. Sie werden auch für die Regeneration des Bindegewebes gebraucht. Schwefel hat ebenfalls eine entzündungs- und degenerationshemmende Wirkung, dabei aber – ähnlich wie Wasser – keinerlei Nebenwirkungen. Zusammensetzung und Qualität dieser Stoffe sind absolut ausschlaggebend für ihre Wirkung. Seien Sie folglich kritisch bei Ihrer Wahl, und lassen Sie sich nicht von vermeintlich billigen Produkten ködern – Qualität hat ihren Preis! Bevorzugen Sie Produkte, deren Glucosamin- und Chondroitinsulfate natürlichen Ursprungs sind. Wählen Sie Extrakte – sie enthalten ein Mehrfaches an Wirkstoff, im Gegensatz zu Konzentraten, die meist in Billigpräparaten verwendet werden. Für alle, die Arthrose mittels einer gezielten, balanzierten Diät vermeiden oder behandeln wollen, empfiehlt sich Arthrobonum®. [www.arthrobonum.de](http://www.arthrobonum.de) Dieses Nahrungsergänzungsmittel enthält alle Stoffe, die für Erhaltung und Regeneration des Gelenkknorpels und des Bindegewebes nötig sind. Eine ausgewogene, wissenschaftlich dokumentierte Zusammensetzung ermöglicht ein ganzheitliches Wirken der verschiedenen Substanzen und somit eine ausreichende Versorgung des Gelenkknorpels mit Aufbaustoffen und Wasser. Damit Sie auch morgen noch/wieder beschwerdefrei Schwung holen können ...



Autor: Dr. Norbert Dehoust