

Verletzungen im Golfsport – wo liegt Ihr Handicap?

Weltweit gehört Golf zu den beliebtesten Sportarten, selbst in Deutschland hat sich die Zahl der Golfspieler in den vergangenen 10 Jahren mehr als verdreifacht.

Auf dem Golfplatz lässt sich unschwer feststellen, dass Golfer bezüglich Alter, körperlicher Konstitution und Trainingsverfassung unterschiedlichste Grundvoraussetzungen mitbringen. Oftmals bestehen körperliche Einschränkungen durch frühere Verletzungen und verschleissbedingte Erkrankungen, die die Beweglichkeit einschränken.

Wie bei allen anderen Sportarten auch, finden sich im Golfsport typische Körperregionen, die für Verletzungen oder Überlastungsschäden anfällig sind. Die Kenntnis dieser Regionen ermöglicht eine gezielte Verletzungsprophylaxe.

Vergleicht man die Verteilung der bevorzugten Verletzungslokalisationen zwischen Golfprofis und den Amateurspielern, so fällt auf, dass es kaum Unterschiede des Verteilungsmusters gibt. Dies zeigt wiederum, dass selbst ein sehr guter Trainingszustand keinen sicheren Schutz vor Verletzungen bietet, insbesondere dann nicht, wenn die Belastungsintensität durch ehrgeizige Ziele die

Grenzen der eigenen körperlichen Belastbarkeit übersteigen.

Die beim Golf am häufigsten von Schmerzen geplagte Region ist mit über 45% die Wirbelsäule und hierbei insbesondere die Lendenwirbelsäule. Diese Verletzungen können im Rahmen eines einmaligen Traumas, häufiger aber durch sich wiederholende Mini-Traumata entstehen.

Zweithäufigster Verletzungsort ist mit 25% die Hand. Von Handverletzungen beim Golfen sind vorzugsweise Frauen betroffen, dafür werden männliche Golfer aufgrund ihres kraftvolleren Spiels häufiger von Rückenverletzungen heimgesucht.

Weitere häufige Verletzungsregionen des Golfers sind Schulter (10%), Ellenbogen (8-10%) und Kniegelenk (8%).

Die sportmedizinischen und orthopädischen Aspekte im Golfsport werden in den folgenden Ausgaben der Clubzeitung verständlich und pragmatisch dargestellt.

Bis dahin wünsche ich allen ein schönes und verletzungsfreies Spiel,
Ihr

Dr. Ingo Lauterbach

