

## Golfen bis der Rücken schmerzt?

Im Artikel der vorausgegangenen Ausgabe stellte sich die Frage, ob Golfspielen einen Bandscheibenvorfall verursacht. Die Antwort auf diese Frage lautet „Nein“. Bereits vorhandene Bandscheibenschäden können durch das Golfspiel aber durchaus aktiviert und somit symptomatisch werden. An diesem Punkt müssen spieltechnische und präventive Maßnahmen ansetzen.

Zudem gibt es funktionelle und strukturelle Faktoren, die Bandscheibenschäden und diverse Symptome provozieren. Diese Faktoren werden als prädiskotische Deformitäten bezeichnet. Hierzu zählen alle Veränderungen am Bewegungsapparat, die eine anhaltende asymmetrische Belastung zur

### Prädiskotische Deformitäten

- Beckenblockierungen
- Wirbelblockierungen
- Beinlängendifferenz
- Muskelungleichgewicht
- Wirbelgleiten
- Skoliose
- asymmetrischer Übergangswirbel
- überzählige Wirbel
- in Fehlstellung verheilte Wirbelbrüche
- M. Scheuermann
- pathologisches Hohlkreuz
- Abweichung der Beinachse
- etc.

Folge haben. Die Übersicht der häufigsten Ursachen legt nahe, dass diese vom medizinischen Laien selbst nicht festgestellt werden können.

Daher ist jedem Golfer zum Ausschluss solcher begünstigender Faktoren eine fachorthopädische Untersuchung dringend anzuraten. Nur dann können präventive Maßnahmen rechtzeitig die Entstehung hartnäckiger Rückenprobleme vermeiden helfen. Beispiele solcher Maßnahmen sind:

### Präventive Maßnahmen

- manuelle Therapie z.B. mit neuroartikulären Techniken
- Triggerpunkt-Behandlung z.B. mit fokussierten Stosswellen
- Haltungs- und Bewegungskorrektur
- Physiotherapie und gezieltes Eigentraining
- Bandagen z.B. Lumbotrain-Bandage
- Beinlängenausgleich
- Einlagen
- Kräftigung der Haltemuskulatur
- gezieltes Stretching
- spieltechnische Maßnahmen
- etc.

Je früher Sie sich um Ihren Rücken kümmern, desto weniger wird Ihre Wirbelsäule zum Handicap. Für einen konstanten Golfschwung ist eine gut funktionierende, schmerzfreie Lendenwirbelsäule schließlich Voraussetzung.

Ihr  
Dr. Ingo Lauterbach