

## Tiger Woods hat Knieprobleme – und Sie?

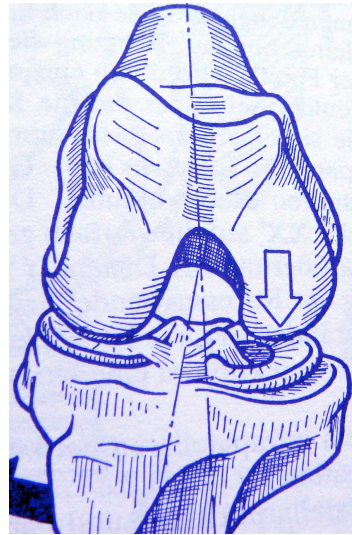
Erst kürzlich musste sich Tiger Woods seiner dritten Knie-Operation unterziehen. Da fragte sich mancher, wie dies bei einem derart gut trainierten Golfer möglich sein kann. Ist Golf nun etwa doch schädlich für die Kniegelenke?

Die gute Nachricht ist, dass Knieverletzungen nur ca. 8% der Verletzungen im Golfsport ausmachen. Ein gesundes Kniegelenk hält den Belastungen des Golfsports problemlos stand.

Die schlechte Nachricht dabei ist, dass bei bestehenden Vorschäden der Golfschwingung diese verstärken kann. Im Fall von Tiger Woods war bereits vor 14 Jahren ein gutartiger Knochentumor am Kniegelenk entfernt worden. Dadurch bedingt sind kleine Knorpelveränderungen entstanden, die sich im Lauf der Jahre durch die wiederkehrenden Belastungen vergrößern konnten. Beim Rechtshänder ist hierbei insbesondere das linke Kniegelenk in der Durchschwungphase betroffen. Hierbei bleibt der linke Fuß square zur Spielrichtung stehen, wohingegen das Becken und der Oberkörper in Spielrichtung zeigen.

Diese repetitive Rotationsgleitbewegung (Abb.), bei der die Oberschenkelrolle eine Aussendrehbewegung auf dem Schienbeinkopf vollführt, mündet bei

gegebener Vorschädigung des Gelenkknorpels oder der Menisken in eine weitere Degeneration.



Dabei müssen nicht unbedingt vorausgegangene Verletzungen oder Operationen die Ursache für Vorschäden sein. Der Zahn der Zeit nagt an jedem Knorpelgewebe und die Elastizität des Knorpels und der Menisken verschlechtert sich zunehmend. So können z.B. Meniskuseinrisse rein degenerativ bedingt sein.

Tipps zur Prävention gibt es in der nächsten Ausgabe.

Ihr  
Dr. Ingo Lauterbach