



## Handicap „Rücken“ – des Golfers wunder Punkt

### 1. Nacken – Schultergürtel – Arme

Nackenmuskelverspannungen, Schulterbeschwerden bei Anhebung des Oberarmes und beim Liegen auf der Seite, Ellenbogenbeschwerden als „Golfer-Ellenbogen“ (innen-seitig) oder „Tennis-Ellenbogen“ (außenseitig) sind nicht seltene Beschwerden aktiver Golfer. Haben diese Symptome Einfluss auf den Golf-Erfolg? Ja, der Einfluss ist groß:

**Golfer bewegen den Schlägerkopf mit ca. 160 km/h in ca. 0,2 Sekunden beim Abschwing. Nachdem sie den Ball getroffen haben, haben sie einen weichen Übergang von dieser plötzlichen Beschleunigung zur Verlangsamung der Bewegung durchzuführen (Jennessen, 2001). Entscheidend für diesen anspruchsvollen Vorgang ist die Elastizität der Muskulatur wie auch die Geschmeidigkeit der beteiligten Gelenke.**

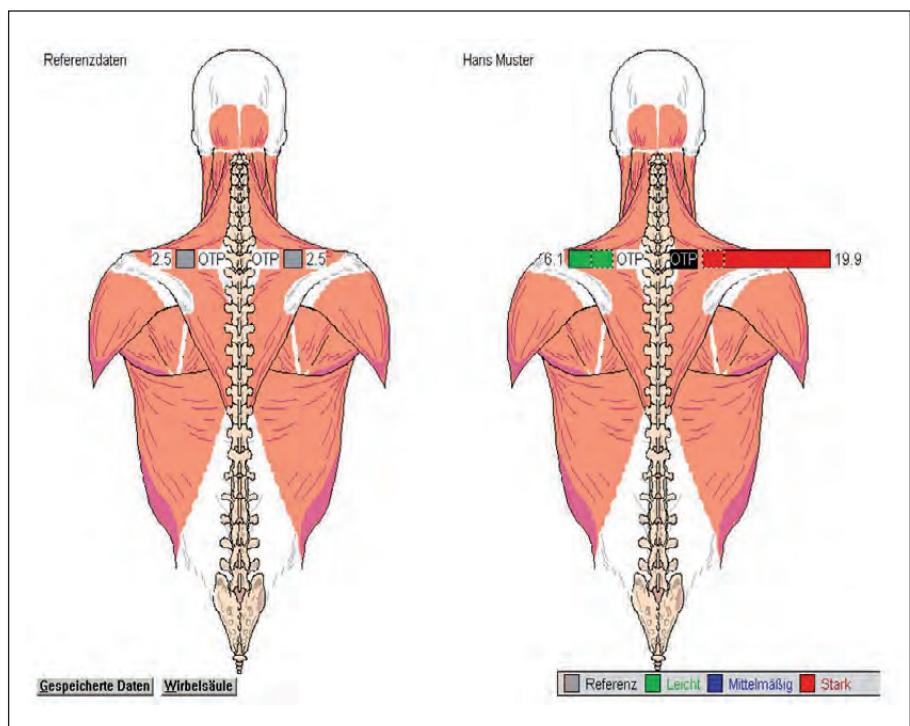
Häufiger Grund für die Störung des Golfschwunges ist die **muskuläre Verspannung**. Muskeln unter Spannung setzen keine Kräfte frei, sondern sorgen für schlechte Abschläge. Es sind mehr Muskeln angespannt, als für die gewünschte Bewegung nötig ist.

Eine Analyse der „Golfpatienten“ zeigt, dass es für muskuläre Verspannungen drei wesentliche Ursachen gibt: Unzureichend ausgebildete und nicht ausbalancierte Muskelstrukturen des Rückens, schlechte Haltung und schlechte Technik. Die genannten Faktoren sind eng miteinander verzahnt und sind Folge oder auch Ursache von Verschleißveränderungen der beteiligten Halswirbelsäule.

Im Einzelfall sind die möglichen Ursachen von **Nacken-Schultergürtel-Arm-Beschwerden** so vielfältig, dass eine sorgfältige Anamneseerhebung, sportorthopädische manuelle Untersuchung und bildgebende Diagnostik z. B. mittels Röntgen, Computertomographie (CT) oder Kernspintomographie (MRT) eventuell ergänzt durch eine neurologische Untersuchung und Labordiagnostik meist notwendig ist. Es finden sich in der Regel Funktionsstörungen der mittleren und unteren Halswirbelkörper mit der Folge muskulärer Verspannungen und Missempfindungen bis in die Schultern, Ellenbogen und Finger

hinein. **Oberflächen-EMG der Muskulatur, computergestützte lichtoptische 3-D-Wirbelsäulen-vermessung und 3-D-Stand-Ganganalysen** dokumentieren u. a. die funktionellen Störungen der Muskelketten und ermöglichen eine Therapie- und Verlaufskontrolle.

**Therapeutisch** gilt es, den Teufelskreis „Schmerz-Verspannung“ durch möglichst schonende Maßnahmen zu durchbrechen. Eingesetzt werden neben muskelentspannender und schmerzlindernder physikalischer und manueller Therapie anfangs auch Injektionen mit Lokalanästhetica, bei hohem Leidensdruck





auch mit niedrig dosiertem Kortisonzusatz. Es folgt ein Ausgleich von z. B. Beinlängendifferenzen und Fehlhaltungen durch gezielte Physiotherapie und/oder Schuh- und Einlagenanpassungen. Propriozeptive Einlagen üben einen günstigen Einfluss auf die sensomotorischen Regelkreise von der Fußsohle bis hin zu den Kiefergelenken aus.

Der gut trainierte Muskel ist gegenüber Nervenreizungen weniger anfällig. Ein aktives Programm zur verbesserten muskulären Stabilität und Mobilität durch besonders qualifizierte Sporttherapeuten und Sportphysiotherapeuten ist zwingend. Für den Pro wird

eine **ärztliche individuelle schadensorientierte Trainingsempfehlung** erstellt.

Golf ist der Gesundheitssport par excellence: Aktivierung des Muskelstoffwechsels aller großer Muskelgruppen, verbesserte Sauerstoffversorgung, belastungsabhängig gesteigerte Fettverbrennung, Verbesserung der Leistungsfähigkeit des psycho-neuromuskulären Systems, Stressabbau und nicht zuletzt Verbesserung der Merk- und Konzentrationsfähigkeit.

Die orthopädische Praxis Dr. med. Ulrich Frohberger in Münster ist spezialisiert auf

die „große orthopädische Inspektion“ unter Anwendung moderner bildgebender und funktioneller Untersuchungsmethoden.

Im Rahmen der Therapie werden sportorthopädisch besonders qualifizierte Physiotherapeuten(-innen) und Sporttherapeuten(-innen) eingebunden.

## Orthopädie bewegt!

### Dr. med. Ulrich Frohberger

Facharzt für Orthopädie und Sportmedizin,  
Chirotherapie, physikalische Therapie  
Lingener Str. 12 · 48155 Münster  
Tel. 0251/60323  
[www.frohberger.de](http://www.frohberger.de)

### Tätigkeitsschwerpunkte u. a.:

- Funktionsstörungen/Schäden der Wirbelsäule und der großen Gelenke
- Entwicklungsstörungen von Kindern und Jugendlichen
- Gesundheitsmedizin – Lebensqualität bis ins Alter
- präventive und rehabilitative Sportmedizin
- Osteoporose

### Sportmedizinische Erfahrungen:

- Promotion am sportmedizinischen Institut der Sportschule der Bundeswehr in Warendorf (Prof. Dr. G. Simon)
- Langjährige Betreuung von Nationalmannschaften der Disziplinen Basketball, Moderner Fünfkampf, Schwimmen, Volleyball und der Volleyball-Bundesliga-Mannschaften USC Münster, VC Schwerte und DJK Feuerbach

