

Gut zu Fuß über Fairways und Greens

Viele Beschwerden können Spaß und positive Wirkung des Golfens auf Herz und Kreislauf trüben. Eine frühzeitige Operation kann helfen.

► C. Kinast

Jede Ausgabe eines Golfjournals beinhaltet Berichte über die neuesten Entwicklungen des Golfequipments. Jeder interessiert sich für die neuen Schläger und Bälle. Die wahrscheinlich wichtigste, aber am wenigsten beachtete Technologie des Golfspiels betrifft aber den phänomenalen Motor, den menschlichen Körper. Üblicherweise wird den physischen Voraussetzungen für die Ausübung des Golfsportes wenig Beachtung geschenkt. Erst wenn Sand ins Getriebe kommt und das Spiel von diesem oder

jenem Wehwehen oder auch größeren Beschwerden gestört wird, beginnt man nach den Ursachen zu forschen. Gerade im Golfsport spielen die altersbedingten Verschleißerscheinungen eine große Rolle, da dieser Sport von einem verhältnismäßig hohen Anteil von über 50jährigen betrieben wird. Auch der Anteil von Golfbedingten Verletzungen steigt in dieser Altersgruppe auf 65 Prozent pro Jahr während die 30- bis 50-jährigen eine Verletzungsrate von rund 30 Prozent haben.

Probleme beim Schwung

Führend in der Statistik der Golf-Beschwerden ist der Rücken. Hier sind schwungbezogene Probleme dominierend. Gerade für den älteren Golfer ist der Aspekt des körperlichen kardio-vasculären Trainings wichtig. Diabetes und Herz-Kreislaferkrankungen werden von dem Ausdauertraining beim Golfen günstig beeinflusst. Unter einer Voraussetzung – man ist gut zu Fuß. Aber auch für den Golfschwung ist die solide Basis des Stands und der auf den Fuß bezogenen Schwungabwicklung wie auch die Balance bis in die Ausschwingphase von großer Bedeutung. Der Ballen, die Ausbuchtung am inneren Fußrand, dort wo der Große Zeh in den Mittelfuß übergeht, gibt am häufigsten Anlass für Beschwerden. Der Golfschuh soll einen rutschfesten Stand und einen guten Halt für den Fuß bieten. Dies bedingt, dass breite Vorfüße, vor allem wenn sich eine starke Vorwölbung bei einem Hallux valgus gebildet hat, im Golfschuh unzureichend Platz finden. Die Folgen sind schmerzhaft Druckstellen mit ausstrahlenden Nervenschmerzen, Blasen, ein entzündeter Schleimbeutel, der aufbrechen und sich sogar mit Bakterien infizieren kann. Wenn diese Probleme mit ausreichend weiten Schuhen nicht gelöst werden können, bleibt nur die Behebung dieses Problems durch eine Operation. Einlagen helfen bei diesem Problem nicht.



Richtig Golfen ist gesund. Vermeintliche Wehwehen sollte man aber nicht auf die leichte Schulter nehmen.



Beim Golfen leiden oft neben dem Rücken auch die Füße.

nung des Gelenkes verhindern. Deshalb gilt auch hier nicht mehr die Empfehlung «Warten Sie mit einer Operation so lange bis es gar nicht mehr geht.» Wenn der Knorpel des Gelenkes sich völlig aufgelöst hat, sind gelenkerhaltende Operationen nicht mehr ratsam. Prothesen und andere Knorpelersatzmaterialien haben sich leider bisher nicht bewährt.

Hammerzehen häufig

Hammerzehen finden sich häufig im Zusammenhang mit einem Hallux valgus. Die zunehmende Alterung des Fußes führt zur Rückbildung der Fußmuskulatur, zum Auseinanderweichen der Mittelfußknochen und damit zu den typischen Spreizfußbeschwerden mit Schmerzen beim Abrollen unter den Mittelfußköpfchen. Auch hier kann man mit dämpfenden Einlagen und steifsohligen Schuhen Abhilfe schaffen. Dank neuer Operationsmethoden kann heute auch in scheinbar hoffnungslosen Fällen ein gutes funktionelles Resultat erreicht werden. Doch auch hier gilt, es gar nicht erst so weit kommen zu lassen. Ausreichend große Schuhe, vor allem auch gerade im Kinder- und Jugendalter, stellen neben Dehnungs- und Kräftigungsübungen auch für die Muskulatur des Fußes die beste vorbeugende Maßnahme dar.

Nicht nur Ästhetik im Blick haben

Schlechtes Schuhwerk kann auslösender Faktor für Beschwerden der Achillessehne sein. Eine große Zahl der Golf-schuhe gehorcht mehr den speziellen ästhetischen Aspekten des Golfers und der Golferin als den funktionellen Ansprüchen. Bei der beim schnellen Gehen notwendigen Durchbewegung des Fußes

im oberen Sprunggelenk drückt die feste Oberkante des Golfschuhs in den Achillessehnenansatz und kann hier zur Entzündung der Sehne und des darunter liegenden Schleimbeutels führen. Häufig zu beobachten ist dann die dauerhafte chronische Verdickung der Sehne und der ganzen Ferse. Die Überlastung des Fußes allgemein oder auch nur eine ungewohnte Mehrbelastung können Auslöser für das Fersenspornsyndrom sein, einer stark schmerzhaften Veränderung der Sehnenplatte der Fußsohle. Eine Vielzahl von Therapieempfehlungen werden hier abgegeben. Die Stoßwellentherapie hat sich in den letzten zehn Jahren als die effektivste Therapie erwiesen. Leider wird sie von den gesetzlichen und auch vielen privaten Versicherungen nicht erstattet. ◀

Gelenkerhaltende Techniken

Einen vergrößerten Ballen findet man auch beim Hallux rigidus, der Arthrose im Großzehen-Grundgelenk. Auf der einen Seite stört auch hier je nach Ausprägungsgrad der Arthrose der vergrößerte Ballen. Doch gerade in den Anfangsstadien ist es die schmerzhaft abrollbewegung, die Probleme bereitet. Ist die Seite des Schwungs betroffen, sind negative Folgen für die gesamte Schwungabwicklung gegeben. Die Belastung in der ersten Schwungphase wird vom Vorfuß-Innenrand auf den Außenrand verlagert, der Belastungstransfer vom hinteren auf den vorderen Fuß wird beeinflusst und auch Hüftrotation in der follow through (Durch- und Ausschwungsphase) werden verzögert oder unterbunden. Natürlich ist das flüssige zügige Gehen über Fairways und Greens dann auch behindert, nicht nur zum Leidwesen des unmittelbar Betroffenen. In Anfangsstadien der Arthrose können steifsohlige Schuhe mit dämpfenden Einlagen, eventuell mit einer zusätzlichen Schuhzurichtung auf Höhe des Großzehengrundgelenkes Linderung verschaffen. Neue gelenkerhaltende Operationstechniken können die sonst drohende Versteifung oder Entfer-



Unser Autor Dr. med. Christian Kinast betreibt zusammen mit Prof. Dr. med. Johannes Hamel und Dr. med. Peter Krause das Orthopädie Zentrum Arbellapark in München. Weitere Informationen im Internet unter www.oza-m.de

Anzeige

OZA

ORTHOPÄDIE ZENTRUM ARABELLAPARK

Englschalkinger Str. 12 | D-81925 München
 Telefon: +49 (0) 89-9 99 09 78-0
 Telefax: +49 (0) 89-9 99 09 78-77
www.oza-m.de | info@oza-m.de

- Zentrum für Fuß- und Sprunggelenk
- Zentrum für Wirbelsäule und Rückenschmerz
- Allgemeine Orthopädie, Sportmedizin, Kinderorthopädie, Rheumaorthopädie