

Timing, Mobilität, Stabilität: drei Faktoren für besseres Golfspiel

Jeder Golfer hat es selbst erlebt: Golf gehört zu den Sportarten, bei denen saubere Technik einen weitaus größeren Einfluss auf die Leistung hat als Kraft und Ausdauer. Aber nicht nur das: Mangelnde Technik und falsche Bewegungen beeinträchtigen das Spielergebnis und führen zudem auch öfter zu Verletzungen. Mit modernsten Methoden können Sportmediziner jedoch die komplexen Bewegungsabläufe untersuchen, Störgrößen analysieren und Patienten, Physiotherapeuten und Golflehrer beraten, wie Verletzungen vermieden und sportliche Leistungen gesteigert werden.

Zwei allgemeingültige Bemerkungen voraus: Korrigieren oder managen lassen sich nur Sachverhalte, die man messen und berechnen kann. Sonst entziehen sie sich einer objektiven Diagnose. Und die besten Ergebnisse bringt nicht die Mannschaft mit den besten Einzelspielern, sondern das Team, das am besten aufeinander abgestimmt ist. Für Golfer heißt das übersetzt: Der Status Quo des Bewegungsablaufs muss zum einen analysiert werden. Zum anderen ist die Voraussetzung für Erfolg und Bestleistung das optimale Zusammenspiel von effektiver neuromuskulärer Ansteuerung der Muskeln, möglichst uneingeschränkter Mobilität und ausgeprägter Stabilität. Und genau hier ist die sportmedizinische Diagnostik und Therapie sehr hilfreich.

Was wie eine Selbstverständlichkeit erscheint, die effektive Ansteuerung der Muskulatur, ist eben keine. Unsere allgemeinen Bewegungsmuster sind häufig beeinträchtigt durch mangelndes körperliches Training, durch einseitige Belastungen oder gar durch alte Verletzungen. Die Ursache: Schmerz verändert Bewe-



gungsmuster, die dann häufig auch nach Abklingen der Beschwerden verändert bleiben und später neue Probleme verursachen. Die gute Nachricht ist: Die neuromuskuläre Funktion lässt sich objektiv testen und aufgrund der Ergebnisse gezielt trainieren und korrigieren.

Neben der Ansteuerung und dem davon beeinflussten optimalen Timing beim Golfschwung spielt die Mobilität eine entscheidende Rolle. Je höher das Bewegungsausmaß (Range-of-Motion) und die dadurch erreichbare Beschleunigung beim Abschwung, desto höhere Weiten werden erzielt. Einschränkungen der Be-

wegungskurve dagegen bremsen die Beschleunigung wie eine angezogene Handbremse beim Autofahren. Gleichzeitig erhöht sich das Verletzungsrisiko, weil fehlende Mobilität an anderer Stelle kompensiert wird. Dies gilt besonders für unsere Wirbelsäule. Ist zum Beispiel der Bewe-

gungsspielraum der Hüfte eingeschränkt, kompensiert – im Sinne einer aufsteigenden Kette – der Lendenwirbelbereich. Bei einer fehlenden Beweglichkeit der Brustwirbelsäule wird die reduzierte Mobilität umgekehrt in einer absteigenden Ursache-Folge-Kette ebenfalls von der Lendenwirbelsäule kompensiert. Diese Zusammenhänge machen deutlich, dass die Untersuchung grundlegender Bewegungsmuster in Ergänzung zu der sportartspezifischen Diagnostik durch den Golf-Pro ein entscheidender Baustein der Diagnostik im Rahmen vorbeugender und nachsorgender Maßnahmen ist.

Die Mobilität folgt also in der Prioritätenliste der neuromuskulären Ansteuerung und kann ebenfalls gemessen und trainiert werden.

Der dritte Baustein ist die statische und dynamische Stabilität – einfach ausgedrückt unsere Kraft. Am Beispiel der frühkindlichen Entwicklung können wir sehen, dass die fast unbegrenzte Beweglichkeit nach der Geburt Schritt für Schritt durch Stabilität ergänzt werden muss – ohne sie sind kein aufrechter Gang und keine komplexen Bewegungsmuster möglich.

Doch Stabilität allein ist nicht ausreichend. Wie bei der Mobilität sollten Asymmetrien zwischen linker und rechter Körperhälfte auf ein Minimum reduziert und sogenannte Dysbalancen innerhalb einer Extremität ausgeglichen werden. Diese muskulären „Unstimmigkeiten“ sind meist nicht offensichtlich erkennbar, deshalb suchen Mediziner auch nach weniger augenscheinlichen Hinweisen. Dazu gehören beispielsweise Tests, die Aufschluss über die Beweglichkeit von Gelenken, über die Länge von Muskeln und ihre Dehnbarkeit geben. Auch Haltung und Gangbild werden dabei vom Arzt beurteilt.

Die Orthopäden Dr. Markus Klingenberg und Peter Braun bieten Sportlern neben der sportorthopädischen Versorgung von Gelenksbeschwerden in der Beta Klinik in Bonn sportmedizinische Diagnostik und Therapie auf höchstem Niveau. Insbesondere die Bewegungsanalysen sind ein Alleinstellungsmerkmal dieser Diagnostik. Bausteine eines sportmedizinischen Check-Ups sind immer ein ausführliches Gespräch, die körperliche Untersuchung, die funktionelle Diagnostik und, bei Bedarf, eine radiologische, bildgebende Untersuchung. Darüber hinaus ist die intensive Kommunikation zwischen Arzt, Physiotherapeut und Golf-Pro wichtig für alle präventiven oder rehabilitativen Maßnahmen. Unterstützt werden die beiden Sportmediziner durch den Leiter der physiotherapeutischen Abteilung Herrn Sebastian Schopen der selber ausgebildeter Golf-Physio-Trainer der PGA ist.

Die beiden Fachärzte der Beta Klinik sind übrigens auch sportlich sehr versiert. So hat Markus Klingenberg seine Expertise nicht nur als medizinischer Spezialist für effektive Diagnostik und nachhaltige Therapie von Beschwerden des Bewegungsapparates in Verbindung mit einem funktionellen Training gewonnen, sondern er verfügt zudem über mehr als 20 Jahre Erfahrung als Trainer in den Bereichen Personal Training, Group Fitness und Kampfsport. Er ist regelmäßig als Referent in der sportmedizinischen Ausbildung von Trainern und Ärzten aktiv.

Als Kaderathlet des Deutschen Handballbundes war Peter Braun selbst in der Sportfördergruppe der Bundeswehr. Seit 2008 ist er Mitglied der medizinischen Kommission des Deutschen Fechterbundes und Arzt der Fecht-Nationalmannschaft.

Das Fazit: Für jeden Sportler oder Patienten, der seine Leistung im Golf verbessern und Verletzungen vorbeugen möchte, ist ein detaillierter Check von neuromuskulärer Ansteuerung, Mobilität und Stabilität sinnvoll. Dadurch lassen sich bestehende Beschwerden lindern, künftige Verletzungen reduzieren und die eigene Leistungsfähigkeit verbessern.

Weitere Informationen unter:
www.betaklinik.de

