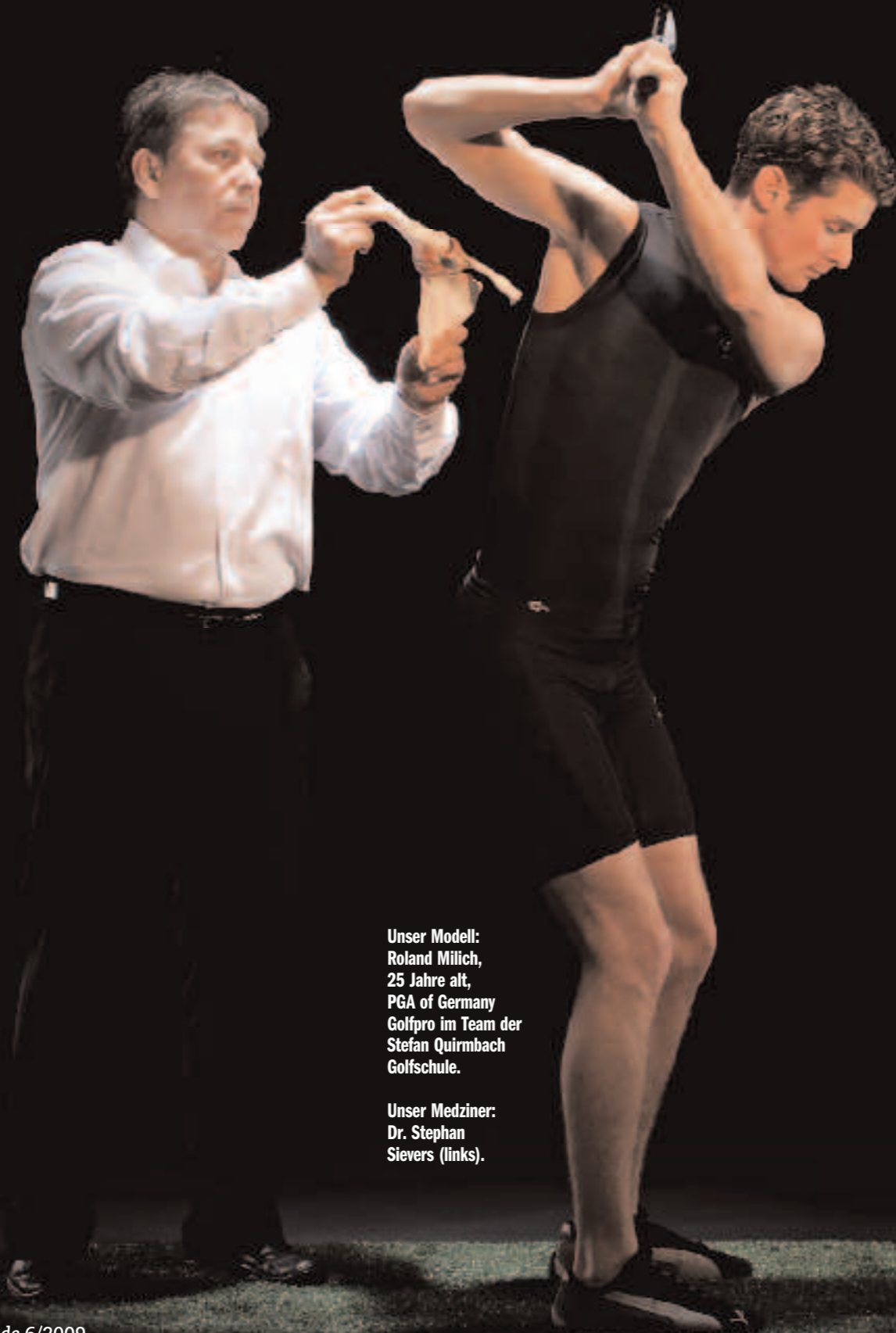


Teil 2: Das Schultergelenk

Von Stefan Quirnbach und Dr. Stephan Sievers

Die zweithäufigsten Beschwerden, die beim Golf auftreten, betreffen das Schultergelenk. Da viele Golfer aus anderen Sportarten, zum Beispiel vom Tennis, zum Golf wechseln, bestehen sehr oft bereits Abnutzungerscheinungen oder Verletzungen an den anatomischen Strukturen des Schultergelenks, die dann beim Golf zu Beschwerden führen.

Wieder ist die Schwungtechnik von entscheidender Bedeutung. In diesem Artikel möchten wir Ihnen die drei häufigsten Schwungfehler zeigen, die bei bestehenden Schultererkrankungen, aber auch beim gesunden Golfer zu Schulterbeschwerden führen können.



ZUR PERSON

Dr. med. Stephan Sievers

- 57 Jahre
- Facharzt für Orthopädie und Sportmedizin
- Hcp 18,9

Informationen unter:
www.praxisklinik-remscheid.de
 und unter
www.golfsprechstunde.de

Stefan Quirnbach

- 48 Jahre
- PGA of Germany Masterprofessional
- 5-Sterne-Pro der PGA of Europe
- Zusatzqualifikation der PGA of Germany Golf & Gesundheit
- 1. Vorsitzender der PGA of Germany
- Inhaber der Stefan Quirnbach Golfschule im Golfresort Hardenberg.

Informationen zu Kursen wie „Schmerzfrei BESSER Golfen“ sowie Einzelunterricht unter www.stefanquirnbach.de

Unser Modell:
 Roland Milich,
 25 Jahre alt,
 PGA of Germany
 Golfpro im Team der
 Stefan Quirnbach
 Golfschule.

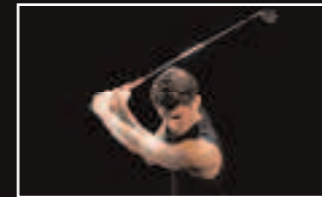
Unser Mediziner:
 Dr. Stephan
 Sievers (links).

Fehler 1:
 Überlanges, zu hohes Ausholen.



Meist verhindert ein falscher Griff ein korrektes Winkeln. In dem Bedürfnis, Länge zu machen, wird der Schläger beim Ausholen viel zu hoch geschwungen. Dabei wird der rechte Oberarmkopf gegen das Schulterdach gedrückt. Die dazwischen liegenden Sehnen der Rotatorenmanschette werden unter Druck gesetzt. Es entsteht eine Entzündung, die zu Schmerzen führt.

Lösung 1:
 Richtig Winkeln!



Überprüfen Sie als erstes Ihren Griff und winkeln die Handgelenke früher ab. Zudem sollte beim Ausholen der rechte Ellenbogen auch noch im höchsten Punkt zum Boden zeigen. Von vorne kann man den Ellenbogen unter dem linken Arm sehen. Damit erreichen Sie eine höhere Schlägerkopfgeschwindigkeit – und schonen die Schulter.

Fehler 2: Zu flaches Ausholen.



„Drehen“ wird meist falsch verstanden. Dabei schwingen viele Golfer die Arme zu weit hinter den Körper. Durch die fehlende Körperdrehung entsteht beim Schwung eine vermehrte Rotation in den Oberarmen, wodurch die lange Bizepssehne gereizt wird. Neben Schulterschmerzen entstehen aus diesem Fehler auch noch Tops oder Sockets.

Lösung 2: Körper drehen – Arme heben!



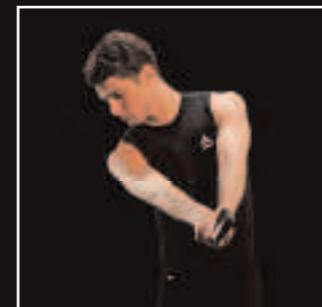
Die richtige Ausholbewegung besteht aus zwei unterschiedlichen Bewegungen: Der Körper dreht, aber Arme und Hände schwingen vor dem Körper zeitgleich nach oben. Zudem werden die Handgelenke daumenseits abgewinkelt. Dadurch werden die anatomischen Strukturen der Schulter geschont.

Fehler 3: „Chicken – Wing“.



Beim klassischen „Chicken – Wing“ wird die linke Schulter stark gestaucht, der Schwung durch die Schulter geblockt. Wieder werden die Sehnen unter dem Schulterdach komprimiert. Meist entsteht das aus zwei Fehlbewegungen: durch eine Schwungbahn von Außen nach Innen oder durch die Idee, der linke Arm müsste den Schläger ziehen.

Lösung 3: Die richtige Armrotation.



Unter der Voraussetzung, dass der Griff korrekt ist, können Sie im Durchschwung Ihre Arme frei rotieren lassen. Stellen Sie sich vor, Sie wollten einen mit Wasser gefüllten Eimer nach vorne hin ausschütten. Dadurch wird die Energie auf den Ball und ins Ziel übertragen und ihre Schulter schmerzt nicht mehr.

Was passiert bei diesen Schwungfehlern am Schultergelenk?

Das Schultergelenk ist ein sehr kompliziertes Gelenk. Die anatomische Besonderheit besteht im Zusammenwirken der fünf Gelenkanteile des Schultergürtels, die dem Arm ein sehr großes Maß an Beweglichkeit ermöglichen. Die Stabilisierung der Schulter wird von einer Vielzahl von Muskeln gewährleistet. In diesem komplexen System gibt es viele mögliche Ursachen für Beschwerden. Der Begriff „Golfschulter“ bezeichnet die sportartspezifischen Überlastungsschäden an den anatomischen Strukturen der Schulter. Wir konzentrieren uns auf die zwei häufigsten Ursachen:

Die häufigste Ursache sind Schwungfehler mit zu hoher Aushol- und/oder Durchschwungtechnik.

Durch forciertes Anheben des Arms oder vermehrte Überkopfbelastung der Schulter entsteht ein „Impingement“ (Anstoßphänomen) unter dem Schulterdach. Die Supraspinatussehne und der benachbarte Schleimbeutel zwischen Oberarmkopf und Schulterdach werden komprimiert. Es entstehen Entzündungen und Verkalkungen im Schleimbeutel und der Sehne bis hin zum Einriss der Sehne.



Die zweithäufigste Ursache sind Schwungfehler mit flacher Schwungtechnik.

Durch die wurfähnliche forcierte Rotation des Oberarms und der Schulter entsteht eine Entzündung der langen Bizepssehne in der knöchernen Rinne am vorderen Oberarmkopf. Durch chronische Entzündung kann es zum Riß der langen Bizepssehne kommen. Bei einer vorderen Schulterinstabilität besteht die Gefahr der Schulterluxation (Herauspringen des Oberarmkopfes aus der Gelenkpfanne).



Richtige Position:

So ist es richtig und gleichzeitig schulterchonend: Die Hände befinden sich über den Fersen, der rechte Ellenbogen zeigt nach unten und der Körper ist frei gedreht. Aus dieser Position können Sie optimal zum Ball schwingen.



In vier GOLFmagazin-Ausgaben zeigen wir die häufigsten technischen Schwungfehler, die orthopädisch als „gefährlich“ einzustufen sind und die jeder Golfer als Ursache für mögliche Beschwerden beim Golf kennen sollte.