

Teil 4: Das Hüftgelenk

Von Stefan Quirnbach
und Dr. Stephan Sievers

Die Anzahl der Golfer, die unter Schmerzen im Hüftgelenk klagt, steigt mit zunehmendem

Alter. Die Ursache ist meist eine Hüftgelenksarthrose. Die beim Golfschwung notwendige Rotation in den Hüftgelenken ist dann sehr häufig schmerzhaft eingeschränkt. Wenn die Schmerzen bei Bewegungen

unerträglich werden, ist die operative Versorgung durch eine Hüftprothese erforderlich. Golfer mit ein oder zwei Hüftprothesen können bedenkenlos wieder Golf spielen, wenn sie einige Regeln beim Schwung

beachten. Diese wichtigen Regeln zur Vermeidung der drei häufigsten „gefährlichen“ Schwungfehler bei Golfern mit einer Hüftgelenksarthrose oder Hüftprothese zeigen wir Ihnen in diesem Artikel.



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

Unser Mediziner:
Dr. Stephan
Sievers (rechts).



ZUR PERSON

Dr. med. Stephan Sievers

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

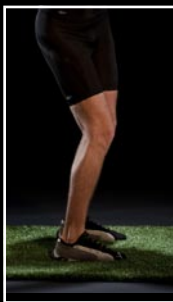
Informationen unter:
www.praxisklinik-remscheid.de
und unter
www.golfsprechstunde.de

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

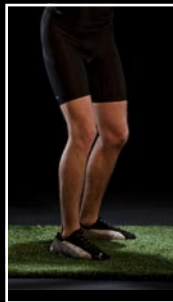
Fehler 1:
Widerstand erhöhen.



Viele Golfer haben die Vorstellung, dass sie ihr rechtes Bein beim Ausholen fest auf dem Boden halten sollen. Dadurch würde sich der Widerstand des

Unterkörpers gegen die Hüft- und Schulterdrehung erhöhen. Die Idee dabei ist, dass dadurch mehr Länge entstehen soll.

Lösung 1:
Fußstellung ändern.



Gerade bei einer schmerzhaften Arthrose gilt es, die Reibung von verschlissenen Gelenkflächen zu minimieren. Daher sollte das hintere Bein zurückgesetzt

und auch die Fußspitze nach außen gedreht werden. Durch diesen Trick ist die Körperdrehung auch bei eingeschränkter Hüftrotation größer, und der Schlägerkopf kann schneller werden.

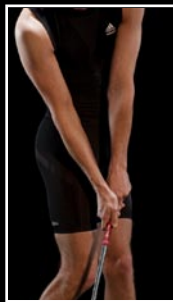
Fehler 2:
Agressives Einleiten der Drehung.



Ein weitverbreiteter Fehler bei Golfern mit Hüftbeschwerden – mit oder ohne Prothese – ist die aggressive Einleitung der Drehung des Abschwungs durch die

Hüftrotation und das Schieben über das vordere Bein. Dadurch wird das Becken seitlich gekippt. Die Druckbelastung im linken Hüftgelenk ist dabei sehr groß.

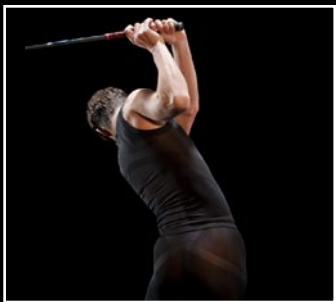
Lösung 2:
Sanftes Drehen.



Die Drehung um das vordere Bein sollte nicht über die durch die Ferse vorgegebene Grenze hinausgehen. Ein künstliches Hüftgelenk kann und darf

wieder drehen. Die Idee ist es, die rechte Hosentasche sanft nach vorn zu drehen, statt zur Seite zu schieben und dabei die Arme natürlich rotieren zu lassen.

Fehler 3:
„Reverse – Pivot“.



Dieser Fehler wird aus der Sicht von hinten sehr deutlich. Die rechte Hüfte wird beim Ausholen weiter nach rechts gedreht als der Kopf. Meist entsteht dieses Bild durch die Vorstellung, die linke Schulter müsse unter das Kinn drehen, und der Kopf soll dabei fest bleiben.

Lösung 3:
Richtig aufdrehen.



Bei der richtigen Drehung wird der Oberkörper frei gedreht. Der Kopf bewegt sich dann um ein halbes Gesichtsfeld nach rechts, und die linke Schulter bleibt auf der ursprünglichen Ebene. Aus dieser Position werden die rechte Hüfte bei der Ausholbewegung und die linke Hüfte im Durchschwung nicht gekippt sondern schonend gedreht.



Das Hüftgelenk ermöglicht als Kugelgelenk eine große Beweglichkeit. Eine mächtige Muskelmasse gibt dem Gelenk Führung und Halt und sichert die Stellung des Beckens und der Wirbelsäule in aufrechter Körperhaltung. Beim Golf hat das Hüftgelenk mit seiner umgebenden Muskulatur eine große Bedeutung für die „stabile Körperrotation“ während des Schwungs.

Durch die Körpergewichtsbelastung der Gelenkflächen kommt es mit zunehmendem Alter zu Verschleißerscheinungen des Hüftgelenks. Fast 50% aller Golfer über 60 haben arthrosebedingte Hüftbeschwerden. Nur selten kommen andere Ursachen wie eine Schleimbeutelentzündung oder Muskelverletzungen in Frage.

Jährlich werden in Deutschland ca. 200.000 Hüftprothesen implantiert. Golf gehört zu den Sportarten, die auch mit einer Hüftprothese weiter betrieben werden kann. Zwei Fehlbelastungen während des Golfschwungs müssen unbedingt vermieden werden: eine zu starke Rotation auf dem belasteten Bein und ein seitliches Kippen des Beckens. Es besteht die Gefahr der Prothesenlockerung oder gar Luxation (Herausspringen) der Prothese.

Fazit:

Trotz einer Hüftgelenksarthrose oder nach einer (oder zwei) Hüftoperationen kann man weiterhin gut golfen. Durch geschickte Stellung der Füße kann der Druck und die Rotation im Hüftgelenk gemindert werden. Nach einer Hüftprothesenoperation sind gefährliche Bewegungen zu vermeiden, die zu einer Lockerung oder Luxation führen können. Es geht in erster Linie darum, dem Golfer die Angst vor der Schwungbewegung zu nehmen. Das gelingt mit langsamen aber richtigen Bewegungen, bis das „Bewegungsselbstbewusstsein“ wieder aufgebaut ist. Dann wird eine qualitative Verbesserung des Golfspiels wieder möglich.

