

8x hoch hinaus: DIE SCHÖNSTEN GOLF-ZIELE DER ALPEN

Ryder Cup: DIE ÜBLEN TRICKS DER AMERIKANER

Besser spielen:
**DIE TIPPS DER
SUPERSTARS** | DRIVEN
CHIPPEN | LOCHEN

LYNETTE FEDERER:
Beim Golf ist sie Roger
noch einiges voraus

Gut zu Fuss:
Gewinnen sie Ihren
Lieblingsschuh

OLYMPIA:
Jetzt geht's los





DIE BEWEGUNGSABLÄUFE BEIM GOLFSCHWUNG SIND SEHR KOMPLEX

Die Golferschulter

Die Schulter besteht aus vier separaten Gelenken, welche mit bis zu 16 000 verschiedenen Positionen des Armes eine enorme Beweglichkeit und eine schnelle Reaktion zulassen

Das Geheimnis liegt in der geringen Kongruenz des Gelenkes. Dadurch ist dieses in hohem Masse auf einen gut funktionierenden Weichteilmantel angewiesen. Schäden an den Sehnen der sogenannten Rotatoren-Manschette verursachen fehlerhafte Bewegungsmuster und können somit zu Ungenauigkeit im Golfschwung oder zu Schmerzen führen. Umgekehrt können fehlerhafte Bewegungsabläufe Schäden oder gar Risse an den Sehnen begünstigen. Der korrekte Einsatz von Beinen, Wirbelsäule, Rumpf und Armen, ist die Grundlage für den korrekten Golfschwung. Dieser erfordert eine präzise Koordination und Timing sowie die Synchronisation verschiedenster Muskelgruppen.

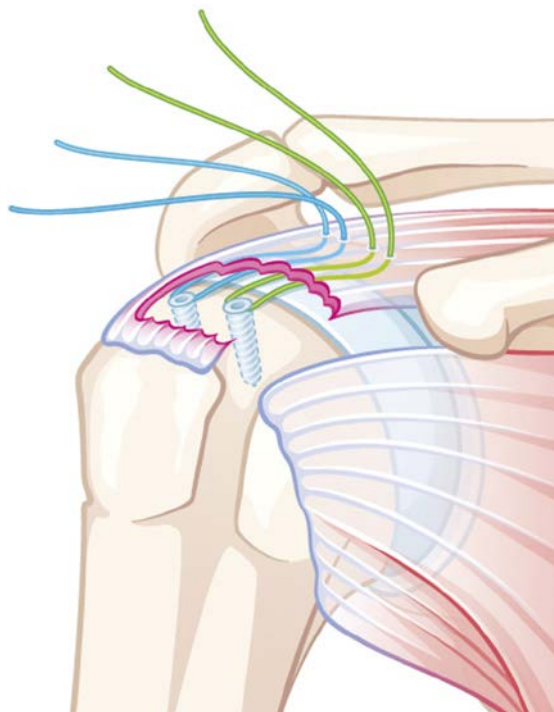
Eine Golferschulter – gibt es das?

Ja – Schulterbeschwerden treten nach Problemen der Lendenwirbelsäule bei Golfern am häufigsten auf. Durch die hohen Schwunggeschwindigkeiten von bis zu 190 km/h werden die Weichteilstrukturen stark belas-

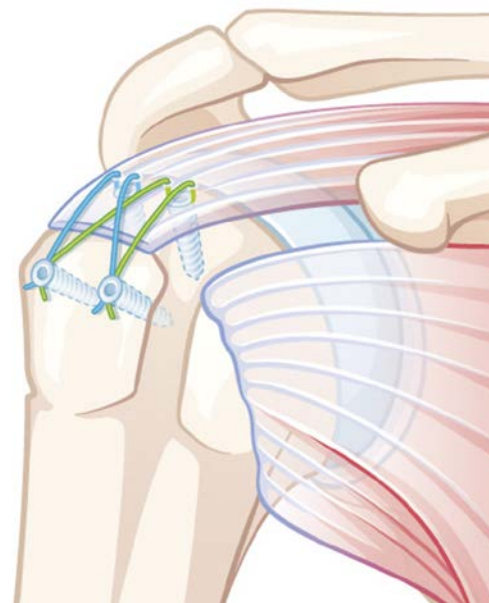
tet. Grundvoraussetzung für die Beschleunigung ist eine gute Beweglichkeit. Eingeschränktes Drehen von Wirbelsäule und Becken zwingt die Schulter zur Kompensation. Immer wiederkehrende Fehlbewegungen führen schleichend zu Verletzungen an Sehnen und Bändern. Zum grossen Teil handelt es sich bei golfspezifischen Schulterproblemen um Überlastungsschäden, zum Beispiel an Sehnen, Schleimbeutel, Schulter-Eckgelenk oder an der Gelenkkapsel. Echte Verletzungen können bei einem Schlag in den Boden mit abruptem Bewegungsabbruch entstehen. Dabei wirken enorme Kräfte auf die Schulter ein, welche zu Abrissverletzungen an den Sehnen der Rotatoren-Manschette führen können.

Wie können Schäden an den Sehnen und Weichteilen behandelt werden?

Sehnenrisse können von selbst nicht heilen. Deshalb wird eine Operation mit Naht der Sehnen je nach Ausprägung der Symptome oft unumgänglich. Solche Eingriffe werden heutzutage in den allermeisten Fäl-



Rotatorenmanschetten-Riss mit arthroskopisch gesetzten Fadenankern



Am Ende der Rekonstruktion mit wiederhergestellter Anatomie

len elegant arthroskopisch operiert. Über eine kleine Optik im Gelenk kann eine Verletzung millimetergenau rekonstruiert und die Anatomie wiederhergestellt werden. Die Ziele sind in jedem Fall die Wiedererlangung und Erhaltung der Sportfähigkeit sowie die Reduktion der Schmerzen im Alltag.

Und was kann man bei einer Arthrose tun?

Eine Arthrose des Schultergelenkes, das heisst der Verlust des Gelenkknorpels, bedeutet, dass das Gelenk nicht mehr richtig läuft. Bei diesen fortgeschrittenen Gelenkerkrankungen kann die Beweglichkeit mit einem sogenannten Oberflächenersatz oder einer Schulterprothese wiederhergestellt werden. Wichtig ist dabei vor allem eine vorsichtige und korrekte Operationstechnik, wobei das Schultergelenk zuerst wieder vollständig gelöst werden muss. Mit dem Ersatz der Gleitflächen können nicht nur die Schmerzen gut behandelt werden, auch der Bewegungsumfang wird meistens fast vollständig wiederhergestellt.

Sind Sportarten wie Golf nach einer Schulteroperation wieder möglich?

Ja! Im Zentrum steht zuerst die differenzierte Analyse der Ursachen, welche zu einer Beeinträchtigung führen. Eine gezielte, spezialärztliche Untersuchung und die gemeinsame Definition von Zielen, wie Schmerzreduktion, Verbesserung der Beweglichkeit oder der Kraft, sind die Grundlage für ein erfolgreiches Resultat. Nicht selten dauert die Rehabilitation nach einem rekonstruktiven Gelenkeingriff zwar einige Monate, die Sportfähigkeit kann aber in vielen Fällen durch eine geduldige und professionelle Nachbehandlung wiederhergestellt werden.

ZUR PERSON:



Dr. med. Philipp Frey (42)
Schulter- und Ellenbogenchirurgie

Hatten Sie schon einmal Kontakt mit Golf?

Ja, indirekt schon, indem ich es als Schulter spezialist sehr oft mit golfspezifischen Problemen bei meinen Patienten zu tun habe. Eigentlich würde ich selbst gerne Golf spielen, leider fehlt mir aber oft die Zeit dazu.

Was betreiben Sie für eine Sportart?

Wintersport, Schwimmen, Biken

Zivilstand?

Verheiratet

Haben Sie Kinder?

Zwei Söhne (6- und 8-jährig)

Informationen:

Arthrose Clinic Zürich / Privatklinik Bethanien
Praxisklinik für Sport- & Gelenkchirurgie
Toblerstrasse 51, CH 8044 Zürich
T: +41 43 268 28 70
www.arthrosecclinic.ch
frey@arthrosecclinic.ch