

## Der Golfer-Ellbogen

Ähnlich wie beim, übrigens auch beim Golfer deutlich häufiger vorkommenden Tennis-ellbogen, handelt es sich bei diesem Syndrom um eine schmerzhafte Entzündung von Unterarmsehnen bzw. dessen Übergängen in den Knochen.

### Die Entstehung

An die Unterarmmuskulatur werden bei Schlag-sportarten grundsätzlich relativ hohe Anforderungen gestellt. Beim Golfen speziell kann es durch mangelnde Schlagtechnik, einem zu festen, verkrampten Griff und allgemein bei zu häufigem und intensivem Spiel zu einer Überlastung der Sehnenansätze entweder der Streckmuskulatur (Tennisellbogen) oder Beugemuskulatur (Golfer-Ellbogen) kommen. Sehnen brauchen eine deutlich längere Regenerationszeit, das bedeutet, dass sich die Muskeln oft schneller von Anstrengung und Belastung erholen, als die dazugehörigen Sehnen. Speziell wenn schon ein geringer Schmerz beim Abschlag oder an den Tagen nach einer Runde besteht, sollte also vor allem auf die Sehnenerholung Rücksicht genommen werden. Wird „drübergegangen“, also trotz Schmerzen weitergespielt, kann es zu weiteren, kleinsten Verletzungen im Bereich der Verankerung der Sehnen im Knochen kommen – dem Golfer/Tennis-ellbogen.

### Golf vs. Tennis (-ellbogen)

Der sogenannte Tennisellbogen ist selbst bei Golfern deutlich häufiger zu diagnostizieren, als der Golfer-Ellbogen. Der Tennisellbogen umschreibt die schmerzhafte Entzündung der Strecksehnenansätze am äußeren Ellbogen und kommt bei rechtshändigen Golfern hauptsächlich am linken Arm vor. Der seltenere Golfer-Ellbogen betrifft die Innenseite des Ellbogens, wo ein Teil der Beugesehnen ansetzen und betrifft bei Rechtshändern auch eher den rechten Arm.

**Dehnung bis zur „Dehngrenze“, bis ein leichtes Ziehen spürbar ist, Dehnung circa 20-30 s. halten und langsam wieder lösen, 2–3 x pro Seite wiederholen, 3–5 x pro Woche**



**Dehnung Unterarmbeuger: Streckung im Hand- und Ellbogengelenk, zweite Hand hilft die Dehnung zu verstärken (Finger in Richtung Körper ziehen)**

### Vorbeugen

Um einem solchen, oft langwierigen und sehr schmerzhaften Problem vorzubeugen, sollte man sich zuallererst um seine Schlag- und Grifftechnik kümmern! Ein relativ lockerer Griff, und ein ganz leicht gebeugter Ellbogen beim Rückschwung reduzieren die Gefahr schon deutlich. Warm-Up der Unterarmmuskulatur kann Microverletzungen



**Kräftigung Unterarmrotation: Fassen Sie die Hantel am äußeren Ende, abwechselnd nach rechts und links jeweils um 180 Grad rotieren**



**Kräftigung Armstrecker: Mit einer leichten Hantel aus gebeugter Position im Handgelenk nach oben strecken, zweite Hand hilft beim Stabilisieren**

beim Schlag verhindern. Training und Stretching zuhause oder im Fitnesscenter erhöhen Kraft und Elastizität, was letztenendes ebenfalls die Verletzungsgefahr drastisch verkleinert. Einige Möglichkeiten für solche Übungen hat unser Sportphysiotherapeut Alexander Baillou mit dem Sportwissenschaftler Mike Mayrbrugger zusammengestellt. (siehe Bilder)



**Dehnung Unterarmstreckmuskulatur: Rechter Arm ist gestreckt, beugen Sie nun im Handgelenk nach „innen“, linker Arm hilft die Dehnung zu verstärken (Hand leicht nach oben ziehen)**

Fotos: Rudi Doninger  
Location: Holmes Place Kaiserwasser



**Dehnung der Rotationsmuskulatur: Strecken Sie z.B. den rechten Arm nach vorne und drehen die Hand nach außen bis der Daumen ganz nach rechts zeigt, mit der linken Hand Dehnung nach rechts verstärken**

### Therapie

Sollten Sie Schmerzen im Unterarm oder speziell an den Ellbogenseiten spüren gilt hier besonders streng: Pause! Der Sportorthopäde Dr. Christian Barbusopulos erklärt warum: „Sowohl der Tennis- als auch der Golfer-Ellbogen stellen eine Entzündung dar und diese braucht, speziell wenn es sich um Sehnen bzw. Sehnen/Knochenübergänge handelt, unbedingt ausgiebige Ruhe! Natürlich ist es für Golfer primär schwierig den Schläger im Bag zu lassen, die Erfahrung zeigt aber, daß recht-

zeitig geschonte Ellbogen deutlich seltener zu chronischen Schmerzsyndromen führen!“ Der Spezialist empfiehlt bei Dauerschmerz oder starkem Druckschmerz unbedingt den Weg zum Arzt: „Je nach Schweregrad können physiotherapeutische Behandlungen und individuelle Übungen, sowie Eiswendungen oder Elektrotherapie zu Erfolgen führen. Seit einiger Zeit wissen wir, dass Kinesiotaping (siehe Bild) einen positiven Einfluß auf Spannung und Schmerzempfinden haben kann. In schwierigeren, hartnäckigen Fällen kann

### Regelkunde Golfer-Ellbogen:

- Schmerz ist ein Alarmzeichen!
- Daher sofort und ausgiebig pausieren!
- Bei bestehenden Beschwerden bald zum Arzt!
- Vorbeugen bedeutet Technik-, Krafttraining und Elastizitätstraining!
- Nach einer schmerzhaften Episode unbedingt langsam wieder aufbauen!

### Die Spezialisten:

- **Alexander Baillou**  
Sportphysiotherapeut  
www.physio-baillou.at
- **Mag. Mike Mayrbrugger**  
Sportwissenschaftler  
www.pfa-fitness.at
- **Dr. Christian Barbusopulos**  
Facharzt für Orthopädie und Sportorthopädie  
www.barbusopulos.at

es durchaus notwendig und hilfreich sein, entzündungshemmende Medikamente zu injizieren.“ Bei Rückgang der Beschwerden rät Barbusopulos zu Geduld, schließlich soll das Feuer der Entzündung nicht gleich wieder durch frühzeitiges Belasten (Golfen) aufflammen! Spezielle Sportbandagen können am Weg zurück zur alten Form helfen.

Üblicherweise wissen erfahrene Pros über die Entstehungsmechanismen eines Tennis- oder Golfer-Ellbogens Bescheid. Daher empfiehlt es sich spätestens nach abgeschlossener Therapie in der Phase der Rückkehr zum Sport unbedingt ein paar Stunden Techniktraining beim Pro zu buchen! Erfahrene Sportwissenschaftler und Fitnesstrainer können beim Aufbau der Kraft und Elastizität der Unterarmmuskeln helfen. Schließlich will doch niemand einen chronisch schmerzhaften Ellbogen.



Tageskarte  
statt 29 €  
um 10€!

### IHR GUTSCHEIN FÜR EINEN START IN EIN GESÜNDERES LEBEN!

Verbringen Sie einen Tag im Holmes Place Kaiserwasser! Lernen Sie jetzt die Holmes Place Welt kennen und lassen Sie sich von uns inspirieren und motivieren!

- ✓ Erleben Sie Fitness und Wellness auf 5.000m<sup>2</sup>
- ✓ Nutzen Sie modernste Geräte sowie unser vielfältiges Kursprogramm
- ✓ Tauchen Sie ein in unseren 20m Pool oder entspannen Sie sich in unserem attraktiven & großzügigen Wellnessbereich.

Holmes Place Health Club Kaiserwasser

Wagramer Str. 17-19 | 1220 Wien | T: 01.263 89 89 | E: info@v1.holmesplace.at

\* Gültig bis 31.10.2011 im Holmes Place Kaiserwasser. Nur für Personen ab 18 Jahren. Nicht in bar oder anderen Leistungen ablösbar.

www.holmesplace.at

one life. live it well.



### ExtraGolf präsentiert:

## Der besondere Event in Bad Waltersdorf

Verbringen Sie 3 Tage mit 2 Nächten und 3 Runden Golf im Falkensteiner Hotel & Spa Bad Waltersdorf und im GC Bad Waltersdorf

- Mittwoch, 7. – Freitag, 9. September 2011 oder
- Freitag, 9. – Sonntag, 11. September 2011

Ab € 290,- pro Person  
Maximal 32 Personen pro Termin

Unter allen Teilnehmern wird pro Termin eine Reise für 2 Personen inkl. Flug und Golf verlost!



**KUONI**  
Golfreisen mit Schwung

Details auf Seite 10 in dieser Ausgabe oder unter [www.extragolf.at/event](http://www.extragolf.at/event)