

## Typische Beschwerden durch den Golfsport – das Impingement Syndrom

*Die Popularität des Golfsports nimmt stetig zu. Und damit auch typische Beschwerdebilder und Verletzungen, die wir Osteopathen behandeln. Zu den häufigsten zählen das Impingement Syndrom und Rückenbeschwerden. Es gibt einige Möglichkeiten, die Beschwerden zu behandeln oder ihnen sogar vorbeugend zu begegnen. Eine Einordnung aus osteopathischer Sicht.*

Als Impingement Syndrom bezeichnet man in der Medizin eine Funktionsbeeinträchtigung des Schultergelenkes. Es kann infolge von Überbeanspruchung auftreten durch Sportarten wie Golfspielen, Tennis, Werfen und Schwimmen. Hierbei wird die Supraspinatus Sehne des Muskulus Supraspinatus, die zwischen dem Schulterdach (Akromion) und dem kleinen Höcker am Kopf des Oberarmknochens (Tuberculum majus) liegt, immer wieder eingeeengt – siehe Bild unten. Zu den typischen Symptomen zählen eine eingeschränkte Beweglichkeit und Schmerzen in der Schulter beim seitlichen Hochbewegen des Armes – zwischen 60 bis 120 Grad.

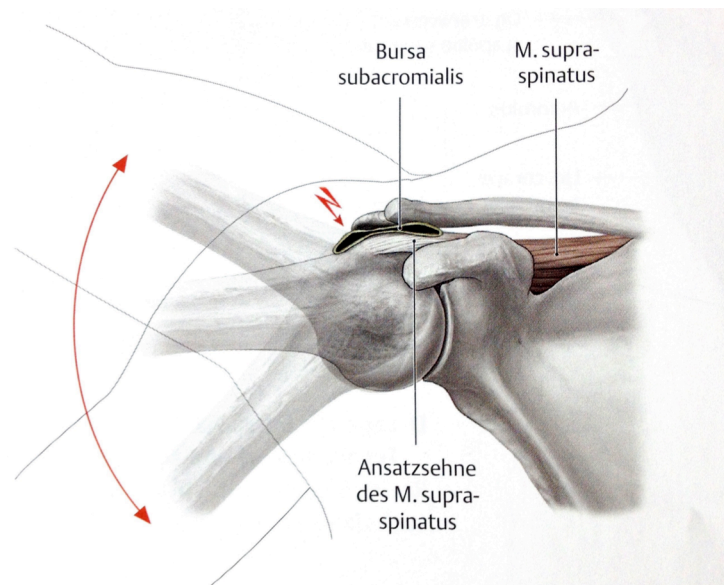


Bild: Prometheus 3 Auflage, Illustration von M. Voll, K. Wesker: Thieme, 2005

### Ein Blick in das Schultergelenk

Das Schultergelenk ist eine komplexe Struktur innerhalb des Knochengerüsts. Der große Oberarmkopf befindet sich in einer relativ kleinen und flachen Gelenkpfanne. Damit das Gelenk funktionieren kann, wird es von den Muskeln der Rotatorenmanschette und den Bändern der Schulter in der neutralen Position entsprechend zentriert. Verändert sich diese Position, kann es zum Impingement Syndrom kommen.

## **Ursachen des Beschwerdebildes**

Durch die steigende Popularität des Golfsports beobachte ich in meiner Praxis hauptsächlich zwei Ursachen, die das Beschwerdebild begünstigen: zum einen körperlichen Dysfunktionen und Überbeanspruchungen und zum anderen technische Fehler beim Golfschwung – zum Beispiel zu schnelle und kraftvolle sowie Ausweichbewegungen.

## **Folgende Dysfunktionen können ein Impingement Syndrom verursachen:**

1. Muskeln und Knochen (Musculoskeletal System)
2. Organe der Brust, Bauch und Beckenraumes (Viscerales System)
3. Nervensystem (Neuroanatomisches System)

### **1. Musculoskeletal System:**

Unser Alltag wird überwiegend durch eine sitzende, leicht nach vorne gebeugte Haltung geprägt, die zur Dysfunktion folgender Strukturen führt:

- Verkürzung der Oberkörpermuskulatur, insbesondere des Muskulus Pectoralis
- Abschwächung der Bauchmuskulatur
- Verspannung der Rückenmuskulatur
- Mobilitätseinschränkung der Fascien

Durch die Verkürzung der Brustmuskulatur (Muskulus Pectoralis) schieben sich die Schultern nach vorne. Daraus entstehen eine leichte Vorbeugung mit Rundrücken (Kyphose) in der Brustwirbelsäule und eine Krümmung der Halswirbelsäule nach vorne (Lordose). Hieraus ergibt sich eine vorgelagerte Kopfposition. Diese vorgeschobene Haltung (Translation) des Kopfes löst auf Dauer eine Reizung der kleinen Gelenke (Facettengelenke) der C4 bis C7 Halswirbel aus, die sich im Bereich der Schulter als Schmerz manifestiert. Durch die zusammengesunkene, den Brustkorb und Brustraum betreffende (thorakale) Haltung nimmt die räumliche Enge unter dem Schulterdach zu. Wenn man trotz dieser Beschwerden wiederholt Bewegungen ausführt wie die am Ende des Rückschwungs und Finish, löst dies kleine Verletzungen (kleine Mikrotraumen) in der Supraspinatussehne aus. Diese wird nun übermäßig dynamisch (Golfschwung) und statisch (unphysiologische Körperhaltung) gereizt. Diese kleinen Verletzungen lösen eine Entzündung innerhalb der Sehne aus und verengen den bereits bestehenden schmalen Spalt unter dem Schulterdach zusätzlich.

## **2. Viscerales System:**

Ein Verlust der Mobilität und/oder Schmerzen der Organe im oberen Bereich des Bauches, wie der Leber, des Magens oder des Dünndarms, erhöhen die Spannung im Oberbauch. Der Körper löst daraufhin eine Reihe von Anpassungen aus. Der Brustkorb und die Schulter neigen sich nach vorne, um die Spannung in und auf den Organen des Oberbauches zu reduzieren. Eine vorgebeugte Haltung entsteht – in der Golfsprache die sogenannte „C-Position“ (Rundrücken). Eine C-Position führt beim Golfschwung zu einer geringeren Drehung, zur Instabilität der Wirbelsäule und einem verringerten Abstand zwischen Oberkörper und dem Boden. Diese vorgebeugte Haltung veranlasst den Golfer instinktiv die Ellbogen im Durchschwung zu beugen, um einen Schlag in den Boden zu verhindern. Die angewinkelte Ellbogen, führen am Ende der Schwungphase (Finish) zu einem sogenannten „Chicken Winging“. Besonders beim Chicken Winging wird bei Rechtshändern in der linken Schulter die Supraspinatussehne durch die entstehende Kompression zwischen Schulterdach und Oberarmkopf gereizt. Auch die geringere Mobilität, kombiniert mit weniger Stabilität der Wirbelsäule, zwingt den Golfer zu mehr Armeinsatz. Dieser erhöht das Risiko einer „Angelbewegung“, das bedeutet ein zu schnelles Aufgeben des Winkels im Abschwung zwischen Unterarm und Schlägerschaft. Das wiederum ist für Slices, Sockets und Toppen der Bälle verantwortlich.

## **3. Neuroanatomisches System:**

Die neuroanatomische Zuordnung auf Höhe der Halswirbelsäule C4 bis Th1 stellt sich folgendermaßen dar: Diese Segmente sind für die nervale Versorgung der Schultergürtelmuskulatur (unter anderem Muskulus Supraspinatus) und der Schulterhaut verantwortlich. In diesen Segmenten fließen ebenfalls Informationen über den Gesundheitszustand der Organe ein, wie der Lunge, des Zwerchfells, des Herzens und der Aorta. Ist ein Organ überbelastet oder verletzt, findet ein vermehrter Informationsaustausch zwischen den Organen und der dazugehörigen Halswirbelregion statt. Diese andauernde Reizüberflutung erhöht zum einen die Schmerzsymptomatik in dem dazugehörigen Hautareal, mindert zum anderen Kraft und Koordination der Muskulatur und schränkt die Mobilität in der Schulter ein. Gerade beim Golfschwung, der ein technisch anspruchsvoller Bewegungsablauf ist, werden rund 130 Muskeln aktiviert und miteinander koordiniert. Ist eine dieser Muskelgruppe beeinträchtigt, wirkt sich das auf den gesamten Körper in Form von Ausweichbewegungen beim Schwung aus.

## Wie kann ich dem Impingement Syndrom vorbeugen?

In erster Linie, ist eine **Trainerstunde** bei einem Golflehrer Ihres Vertrauens in regelmäßigen Abständen sehr wichtig. Er zeigt Ihnen, welche Korrekturen im Golfschwung vorgenommen werden müssen, um Verletzungen vorzubeugen.

Aus therapeutischer Sicht sind eine **Erhaltung und Verbesserung der Mobilität der Gelenke**, des Bindegewebes (Fascien) und die Elastizität der Muskulatur von großer Bedeutung. Diese können zum Beispiel durch Yogaübungen, zu Hause oder im Fitnessstudio erreicht werden. Auch auf dem Golfplatz vor jeder Golfrunde sind **allgemeine Dehn- und Mobilisationsübungen** ratsam. Unser „Warm Up Book“, welches Sie auf unserer Homepage: [www.golf-osteopathie-deutschland.de](http://www.golf-osteopathie-deutschland.de) bestellen können, zeigt und hilft Ihnen beim „Warmmachen“. Damit sie gut auf die Runde starten können.

All diese Maßnahmen sollten durch den **Aufbau sowie die Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur** ergänzt werden. Nur bei genügend vorhandener Muskulatur kann eine Stabilität des Rumpfes gewährleistet werden und nur dies führt zu einer sauberen Durchführung des Golfschwungs. In unserem Fall sollte das Augenmerk auf die Schultermuskulatur, die den Oberarmkopf in der Gelenkpfanne in der physiologischen Position hält, gerichtet sein.

Alle diese Kräftigungsmaßnahmen, sollten mittels Therapie Band oder am Gerät, zwei- bis dreimal pro Woche trainiert werden, um Schmerzen vorzubeugen oder zu lindern.

### Fazit:

Die aufgeführten Dysfunktionen stellen nur einen kleinen Einblick in die komplexen Zusammenhänge der Schulter zum gesamten Körper dar. Jeder einzelne Golfer sollte individuell betrachtet werden: im Hinblick auf individuelle körperliche und geistige Belastung und Belastbarkeit, auf unterschiedliche Gewohnheiten, den Beruf, die Vorgeschichte wie Erkrankungen und Unfälle und den individuellen Golfschwung, der meist ein Spiegelbild der Mobilität und Stabilität des Körpers ist. Auf Grund dessen ist beim Impingement Syndrom die Konsultation eines im Golfsport erfahrenen Osteopathen, Arztes oder Therapeuten der einzige Weg, um dauerhaft beschwerdefrei Golf spielen zu können.