



# *grünland*

MAGAZIN



## **BOCK AUF GOLF?**

### SPORT

GrünLand Masters:  
Alicia Billand und  
Sebastian Hahn  
siegen

S. 04

### MENSCHEN

Lilly Dullinger:  
So tickt die  
Bayerische  
Meisterin

S. 26

### CLUBS & BUNTES

Wechsel in Valley:  
Danny Wilde kauft  
Golfanlage in  
München

S. 47

# Golfverletzungen: So vermeiden Sie Risiken

Wie die Orthopäden bei Ellenbogenschmerzen, Entzündungen und Verspannungen helfen

Er weiß genau, wovon er spricht: Schließlich ist der Münchner Orthopäde Dr. David John selbst passionierter Golfer. Sportler suchen häufig seinen Rat und den von seiner Kollegin Manuela Weis, die in ihrer Praxis auf alle Formen der Überlastung beziehungsweise Entzündungen der Muskulatur, Bänder, Sehnen und Gelenke durch Sportverletzungen spezialisiert sind.

In Deutschland gehört Golf mit rund 2,1 Millionen Aktiven mittlerweile zum Breitensport. Parallel dazu wächst die Zahl der Verletzungen. „Die Schwere der Verletzungen hält sich meist in Grenzen“, sagt Dr. John. „Dennoch sollten Golfspieler bei Schmerzen zeitnah ihren Orthopäden aufsuchen, um sich untersuchen zu lassen und gravierendere Verletzungen ausschließen zu können.“

## Die typischen Verletzungen

### • Überlastung:

Die Überbelastung ist der natürliche Feind des Golfers. Das hat auch Dr. John schon am eigenen Leib erlebt: „Zu glauben, dass man nach der Winterpause und ohne Training im Urlaub ungestraft täglich 300 Übungsbälle schlagen und jeden zweiten Tag 18 Loch laufen kann, war naiv. Da saß ich dann selbst in unserer Praxis mit dem schmerzenden Ellenbogen unter meinem Magnetfeld.“

### • Sehnen-Entzündungen:

Der Golfer-Ellenbogen ist der Klassiker unter den Überlastungs-Reaktionen einer Sehne. Der Körper wehrt sich durch eine Entzündung des Sehnenansatzes – in diesem Fall am Ellenbogengelenk. Die Therapie besteht zuerst aus der Magnetfeldtherapie. Manuela Weis und Dr. David John verwenden dafür die neueste Generation der Magnetfeld-Technologie: das Super Inductive System BTL-6000 (SIS). Der Schwenkarm für diese völlig schmerzlose Methode wird direkt über dem Ellenbogen platziert. Die hohe Stimulationsfrequenz setzt eine Reihe positiver Prozesse in den Zellen in Gang, die das Immunsystem, die Durchblutung und damit den Heilungsprozess und den Abtransport schädlicher Stoffe beschleunigen. Unterstützt werden kann die Heilung im Anschluss mit der Eigenbluttherapie (ACP). Die Effekte von Magnetfeld und Eigenblut können sich gegenseitig verstärken. Dafür wird aus einer kleinen Menge Blut des Patienten in der Zentrifuge das Plasma mit dem hochwirksamen Konzentrat der körpereigenen Heil-



Mehr als zwei Millionen Menschen in Deutschland spielen Golf. Schwerwiegende Verletzungen sind dabei selten – wenn die Sportler bei Beschwerden zeitnah zu ihrem Orthopäden gehen. Foto: mauritius images/Cavan Images/Konstantin Trubavin

lungssubstanzen gewonnen und direkt an die entzündete Sehne gespritzt.

### • Impingement-Syndrom:

Die einseitige Belastung beim Golfschwung übt eine hohe Belastung auf die Gelenke aus. Schulter und Arme beschleunigen den Golfschläger auf enorme Geschwindigkeiten und bremsen ihn auch wieder ab. Die Folge ist nicht selten das Impingement-Syndrom – ein Engpass zwischen Oberarmkopf und Schulterdach, bedingt durch entzündete Sehnen und Schleimbeutel. „Unbehandelt werden diese heftigen Schmerzen bald in Oberarm, Nacken und Halswirbelsäule ausstrahlen. Das müssen Sie nicht aushalten. Kommen Sie möglichst bei den ersten Anzeichen vorbei“, raten die Orthopäden. Bewährt hat sich in diesen Fällen die fokussierte Stoßwelle – die sanfte, hocheffektive und weit weniger schmerzhaft Form der Stoßwellentechnik. Diese kommt auch bei der sogenannten Kalkschulter zum Zuge, wenn sich Kalkablagerungen in Bewegung setzen und in Sehnen beziehungsweise Sehnenansätzen Entzündungen auslösen. Die Stoßwelle sprengt die Kalkplättchen. Auch hier können alternativ Magnetfeld und Eigenblut den Heilungsprozess beschleunigen.

### • Verspannungen:

Verspannungen kennt vermutlich jeder Golfer. Ein knallharter Fehlschlag in den Boden, eine übertriebene Drehung – und schon baut sich der Verspannungsschmerz im Rücken oder Nacken auf. „Bei einem harten Schlag in den Boden setzt sich die Erschütterung über Handgelenk, Arm und Schulter bis

in den Nacken fort“, erklärt Dr. John. Die Folge kann ein Halswirbel-Syndrom sein. Auch hier leistet das Magnetfeld wohlthuende Dienste und zusätzlich eine spezielle Akupunktur zur Entspannung der Muskulatur. Für diese Technik haben beide Ärzte eine spezielle Ausbildung absolviert: „Die Triggerpunkt-Akupunktur ist eine hocheffiziente Therapie, die neben der traditionellen chinesischen Akupunktur eingesetzt wird. Eine deutliche Besserung spüren unsere Patienten häufig schon direkt nach der Behandlung“, bestätigen die Orthopäden.

### • Der Ernstfall:

Die Rotation des Golfschlags kann Gelenke und die (Lenden-)Wirbelsäule belasten – insbesondere dann, wenn bereits degenerative Vorschädigungen bestehen. Bei unklaren Schmerzen oder Verdacht auf einen Bandscheibenvorfall vermitteln Manuela Weis und Dr. John ihre Patienten zeitnah zur MRT-Diagnostik beim Radiologen beziehungsweise zu den Spezialisten im Universitätsklinikum rechts der Isar.

### • Prävention:

Ein gezieltes (Rotations-)Training der schrägen Bauch- und der Rumpfmuskulatur ummantelt die Wirbelsäule und schützt sie. „Es ist sehr wichtig, sich vor der Runde gut aufzuwärmen und das Training mit dem halben Schwung und einem kleinen Eisen zu beginnen“, empfiehlt Dr. John. Nach der Runde tut ein Saunagang gut: „Die Muskulatur wird gewärmt, der Stoffwechsel angeregt und Übersäuerung vermieden.“ Und noch ein Tipp: Nach der Platzreife verzichtet fast jeder dritte Golfer auf weitere

Unterrichtsstunden bei einem Golflehrer. „Keine gute Idee“, warnt Dr. John. Denn der Golflehrer korrigiert und verhindert fehlerhafte Schwungbewegungen, die auf die Dauer schmerzhaft Folgen haben könnten.

DORITA PLANGE



Dr. John empfiehlt, das Training zunächst mit halbem Schwung und kleinem Eisen zu beginnen. Foto: mauritius images/ImageSource



## DAS EXPERTENTEAM:

Orthopädie und Unfallchirurgie  
Dr. David John & Manuela Weis

Dr. David John eröffnete nach seiner langjährigen Klinik-Karriere im In- und Ausland in München die Praxis am Altstadt-Ring. Seit Sommer 2022 verstärkt seine Kollegin Manuela Weis das Team.

**Kontakt:**  
Praxis Dr. John und Weis  
Sonnenstr. 16  
80331 München,  
Tel.: 089/592127  
www.orthopaede-muc.de  
info@orthopaede-muc.de