

Quelle: wim magazin 05/08

Seite 48

Ressort Spezial

Auch im Internet unter:

http://www.nuernberg.ihk.de/ihk_nbg/IHK_NBG/Home/IHK-Magazin_WiM/WiM-Archiv/WiM-Daten/2008-05/Special/Freizeit_Kultur/special.jsp?objectFrame=80445

Golf

Bewegender Sport

Golfen ist bis ins hohe Alter gesund. Verletzungen sind bei guter Technik und stabiler Muskulatur relativ selten, so Dr. Astrid R. M. Krückhans, Chefärztin an der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie in der EuromedClinic in Fürth.

Bei einer Golfrunde werden allerdings mindestens 100 Schläge und 100 Probeschläge ausgeführt. Nicht die Kraft in den Oberarmen, sondern die koordinierte Schwungbewegung entscheidet über Schlagweite und Präzision des Balles. Bei guter Technik und ausreichender Muskulatur ist das Verletzungsrisiko sehr gering. Verletzungen treten am häufigsten durch Querschläger, Unachtsamkeiten beim Schwung, z.B. beim Schlag in den Boden oder durch Umknicken auf.

Die häufigsten orthopädischen Probleme entstehen im Bereich der Wirbelsäule. Die Rumpfdrehung beim Schwung, das Überstrecken der Lendenwirbelsäule am Schwungende und das Vornüberneigen bei kurzen Schlägen sowie das einseitige Tragen der Golftasche führen bisweilen zur chronischen Überlastung. Weitere Probleme entstehen durch ungenügendes Aufwärmen, fehlerhafte Technik oder seltenes, aber zu langes Training.

Wirtschaft in Mittelfranken, Ausgabe 05/2008, Rubrik Special, Seite 48