

## Hilfen gegen den „Golf-Ellbogen“

Schmerzen im Arm beim Golfen oder Tennisspielen sind nicht unbedingt miteinander in Verbindung zu bringen, aber bei bestimmten Schmerzen im Außen- oder Innenbereich des Ellenbogens empfehle ich aufgrund meiner langjährigen Erfahrung als Golflehrer, einen Arzt zu konsultieren. Wenn die Ursache für den Schmerz diagnostiziert wurde, ist im allgemeinen eine Pause einzulegen, bis die Reizung auf ein erträgliches Maß abgeheilt ist. Erst dann ist es zu empfehlen, sich bei einem Golflehrer Rat zu holen, um Griff und Impactphase, sowie den Durchschwung zum Ziel hin anschauen und überprüfen zu lassen. Dabei ist es wichtig, dass der Griff Ihren biomechanischen Möglichkeiten entspricht. Bei der Impactphase müssen sich die Hände vor dem Ball befinden und beim weiteren Verlauf des Durchschwunges darf kein Löffeln sichtbar werden.

Die Griffhaltung ist richtig, wenn der Griff diagonal über den Fingerwurzeln liegt. Der Griff sollte nicht rechtwinklig in den Handflächen liegen. Bei Rechtshändern sollte er sich im Bereich des ersten Glied vom linken Zeigefinger über der Fingerwurzel und der Handfläche befinden, sodass das Schaftende sich ca. 2 cm unter dem Handballen befindet. Ist das Schlägerende beim Greifen oder beim Schwingen am Beginn des Handgelenkansatzes, werden die Schläge nicht von den Handwurzelknochen absorbiert, sondern direkt weitergeleitet in das Ellbogengelenk. Nach vielem Üben, Spielen oder verunglückten Schwüngen (hacken od. toppen des Balles), ist es nicht auszuschließen, dass Schmerzen an den Ansatzpunkten der Sehnen empfunden werden.

Ob die Schmerzen nun im linken oder im rechten Arm auftreten, sie sind in erster Linie die Folge einer Überbeanspruchung, die allermeist aus einem fehlerhaften Griff oder Durchschwung resultiert. Erst in zweiter Linie kommt auch eine physische Schwächung in Betracht, die nach zu vielem Üben z.B. im Urlaub oder in Vorbereitung auf ein Wettspiel auftreten kann.

Treten Schmerzen im rechten Ellbogengelenk innen oder außen auf, ist meine Empfehlung auch hier, den Griff so zu organisieren, dass Sie die rechte Hand - ähnlich wie beim Handgeben - an den Schläger bringen. Das heißt, dass Sie zuerst den Zeigefinger auf die rechte Seite des Griffes legen und dann die Lebenslinie der rechten Hand auf den linken Daumen bringen, bevor die Hand den Griff umfasst. Denn wird der Schläger zu stark in der Handfläche gegriffen, kann es bei Bodenberührung (hacken) oder auch beim toppen zu Prellungen auf der Innen- oder Außenseite der Sehnen-Ansatzpunkte kommen.

## Hilfen gegen den „Golf-Ellbogen“

Am linken Ellbogengelenk kann ein weiterer Schmerz dadurch entstehen, dass viele Golfer den linken Arm überstrecken, bzw. ihn aus falsch verstandenem Eifer zu gerade halten. Dadurch ist häufig im Impact eine Verlangsamung des Schwunges die Folge und die Handgelenke geben in Zielrichtung zudem nach, was Löffeln bedeutet. Durch die Überstreckung und das dazu kommende Löffeln entsteht ein Überdehnen dieses Muskelbereiches, welches bei muskelschwächeren Spielern zu Schmerzen führen kann.

Meine Erfahrung und Empfehlung auch hier - nachdem Sie Ihren Arzt konsultiert haben – ist, Ihren Golfgriff wie o.a. zu ändern. Ferner sollten Sie Ihren Schwung so organisieren, daß sich im Rückschwung der Schläger durch die Unterarm-Drehbewegung öffnet und im Durchschwung durch die Rotation des Unterarms der Schläger schließt. Diese Information gilt natürlich nicht für Chippen, Greenside-Pitchen und Bunker, da hier der Schläger im Durchschwung nicht sehr weit durchgeschwungen wird und aus dem Grunde keine Unterarmrotation stattfindet. Dies ist allerdings vom jeweiligen Leistungsstand des Spielers abhängig.