

DR.
CHRISTIAN
HAID



Biomechaniker,
Universitätsklinik
Innsbruck

Horror Hüfte

Golfen mit Prothese Keine Angst vor einer künstlichen Hüfte – ein Hcp, das keines sein muss.

Man kann mit einem künstlichen Hüftgelenk Golf spielen. Häufig verbessert sich das Golf Handicap nach der Operation. Diese kurzgefassten Aussagen sollen niemanden zur Operation „treiben“. Ist die Operation jedoch wirklich notwendig, dann möge diese positive Aussicht zum Heilungserfolg beitragen.

Es stellen sich zum Themenkreis „Golf mit Hüftprothese“ zahlreiche Fragen: Wann ist es Zeit, sich operieren zu lassen? Wie lange dauert die Golfpause? Muss der Golfschwung verändert werden? Wo bekommt man Hilfestellungen nach der Operation? Wie kann man sich auf die Operation vorbereiten?

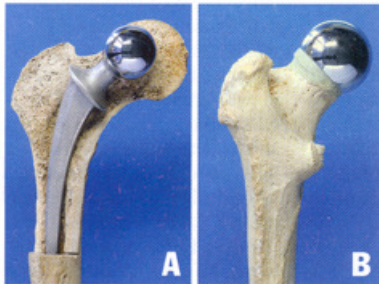
An dieser Stelle sind Hinweise zusammengefasst, die es den Betroffenen leichter machen, ihren „Weg“ zu planen, oder den begonnenen Weg fortzusetzen. Da jeder Mensch anders ist und jede Operation unterschiedlich verläuft, ist es unbe-

dingt notwendig, sich Informationen bei den betreuenden Personen einzuholen.

1. Zeit zum Operieren? Werden die Schmerzen in der Hüfte unerträglich, treten die Schmerzen auch in der Nacht auf, dann wird es Zeit, an eine Operation zu denken. Weitere Absprachen erfolgen mit dem Arzt. Die meistens sehr bald eintretende Schmerzfreiheit ist die Hauptursache für den guten Ruf von Hüftoperationen.

2. Dauer der Golfpause? Die Hüftprothese ist im Normalfall nach der Operation stabil. Belastungen, wie sie beim Stehen und Gehen auftreten, hält die Prothese aus Sicht der Biomechanik aus. Somit sind zwei Kriterien entscheidend für die Golfpause: Wie verläuft die Heilung und ab wann kann man davon ausgehen, dass die Prothese fest mit dem Knochen verbunden ist? Als unterste Grenze sollte man mit zwei bis drei Monaten rechnen, aus Sicherheitsgründen wird häufig sechs Monate abgewartet. Zu frühes Belasten kann zu Komplikationen führen. Beginnen Sie in kleinen Schritten. Hierin liegt der Schlüssel zur Verbesserung Ihres Handicaps. Auf jeden Fall anfangs nur putten und kurzes Spiel üben.

3. Schwungänderung notwendig? Bestimmte Bewegungen sollen mit Hüftprothesen vermieden werden. Dazu gehört die Innenrotation des Beines, das Überkreuzen der Beine und das starke Vorbeugen des Oberkörpers. Im Golfschwung kommt am ehesten die Innenrotation des linken Beines am Ende des Durchschwunges vor. Daher sollte der linke Fuß etwas zum Ziel gedreht werden und wenn möglich auch in diese Richtung rutschen können. Verwenden sie keine zu aggressiven Spikes. Der Durchschwung sollte etwas kürzer ausfallen.



Röntgenbild einer Hüftprothese (r.): Sie steckt keilförmig im Oberschenkelknochen und ist primär stabil. Die Hüftpfanne ist im Becken fest verankert. Belastungen, wie Stehen und Gehen, sind möglich. Man muss jedoch einige Wochen abwarten, bis die Prothesen sich mit dem Knochen fest verbunden haben. Bild A: Zeigt den Querschnitt eines Oberschenkelknochens mit aufgelegter Hüftprothese. Bild B: Zeigt eine Kappenprothese





Beim Aufheben des Balles sollte das operierte Bein nach hinten gestreckt werden. Im Fall zweier Prothesen muss stark in den Kniegelenken gebeugt werden und die Knie sollten auseinandergespreizt sein

Ausschnitt einer Hüfte mit künstlichem Gelenk (Bild C). Bei gerader Beinstellung perfekte Halterung zwischen Hüftprothesenschaft und -pfanne. Bild D: Die Stellung bei Innenrotation des Beines. Wird diese Bewegung mit einer zusätzlichen Beugung des Oberkörpers durchgeführt, dann kann es zum „Aushebeln“ des Hüftkopfes aus der Pfanne kommen. Bild E: Die gleiche Position von hinten. Der Gelenkkopf ist sichtbar, das Hüftgelenk ist luxiert. Achtung bei Innenrotation und gleichzeitiger Vorbeugung des Oberkörpers!




Beim Aufheben und Aufteen des Balles wird der Oberkörper sehr stark vorgebeugt. Diese Bewegung ist anfangs zu vermeiden. Verwenden Sie Hilfen wie „Pick up your Ball“ und spielen Sie anfangs Ihre Bälle sanft aufgelegt aus nicht zu kurz geschnittenem Gras. Veränderungen am Golfschwung können helfen, ungünstige Körperstellungen zu vermeiden. Die Verkürzung des Schwunges und der effiziente Einsatz der Handgelenke kann Ihr Golf deutlich verbessern.

Wo bekommt man Hilfestellungen?

Schon vor der Operation sollte man sich sein „Team“ aussuchen, das einem nach der Operation Hilfestellungen gibt. Besondere Bedeutung kommt den Physiotherapeuten zu, von denen in Deutschland bereits über 800 eine Ausbildung zum Golfphysiotrainer abgeschlossen haben. Sie sind ausgebildet, die im Golf-sport vorkommenden Bewegungen vorzubereiten und im Netzwerk mit den Golflehrern Ihr Spiel zu optimieren. Es sei noch erwähnt, dass die Verbesserung des Handicaps durch vermehrtes schmerzfreies Üben entsteht. In der Anfangsphase nach der Operation sollen volle Schwünge noch vermieden werden, daher wird sich das verbesserte kurze Spiel sehr bald in niedrige Zahlen auf der Scorekarte ausdrücken.

Wie kann man sich auf die Operation vorbereiten?

Wichtig sind eine positive Einstellung und Personen, auf die man vertrauen kann. Versuchen Sie möglichst fit zu sein und machen Sie, soweit möglich, leichtes Training. Ihr Physiotherapeut gibt Ihnen Sicherheit und leitet Sie an. Bei offenen Fragen sollte man sich nicht scheuen, diese rechtzeitig zu klären. Mit diesem Artikel hofft GOLF TIME auch seinen Beitrag geleistet zu haben. 

Info: ch@golftime.de