



Der Golfer-Ellenbogen:

Risiko reduzieren und vorbeugen

Beim so genannten Golferarm oder Golfer-Ellenbogen ist die beim Schlagen stark beanspruchte Beugemuskulatur des Unterarmes und der Hand durch die repetitive gleiche Bewegung stark beansprucht. Dies kann zu einer Entzündung der Sehnen, meist am Sehnenansatz am Knochen-

vorsprung der Innenseite des Ellenbogens, führen. Die Schmerzen beginnen meist direkt am Ellenbogen, können aber bis in die Hand ausstrahlen. Vorbeugend kann sowohl die Beuge- als auch die Streckmuskulatur gezielt vor, während und nach dem Golfspielen gedehnt werden.

Dehnposition 1: Beugemuskulatur

Ausgangsstellung ist ein aufrechter Stand oder Sitz. Ein Arm wird gerade (90° im Schultergelenk) nach vorne ausgestreckt. Mit der anderen Seite wird die Hand mit der Handfläche nach vorne 90° nach unten bzw. nach oben in Streckung gedehnt. Wichtig ist hierbei, den Ellenbogen so weit wie möglich durchzustrecken. Diese Position sollte nun mindestens 30 Sekunden gehalten werden.



Dehnposition 2: Streckmuskulatur

Um die Muskulatur im Gleichgewicht zu halten ist es sinnvoll, auch die Streckmuskulatur des Armes zu dehnen. Hierfür wird die gleiche Ausgangsstellung eingenommen. Die Hand wird nun aber im Handgelenk gebeugt (ca. 90°) gedehnt sodass der Handrücken nach vorne zeigt. Auch diese Position mindestens 30 Sekunden halten.



Lockerung der Handgelenke:

Um die Handgelenke nach dem Dehnen oder auch während einer Spielpause zu lockern, ist die folgende Übung gut geeignet. Ausgangsposition ist wieder ein aufrechter Sitz oder Stand. Die Hände werden vor dem Körper (in Gebetsstellung) verschränkt. Nun beginnt man kreisende Bewegungen in beide Richtungen.