

Ein Mutmach-Ratgeber von Heidi Rauch

Mut zum neuen Knie! – speziell für Golfer



Sport ist gut für künstliche Gelenke! Diese Erkenntnis setzt sich inzwischen immer mehr durch. Die ideale Sportart für Menschen mit Hüft- oder Knie-Endoprothesen ist Golf. Denn empfohlen werden von den Fachärzten Sportarten ohne abrupte Brems- und Stoßbewegungen und ohne den risikoreichen Körperkontakt mit hitzigen Mitspielern. Klar, dass der Ausdauer-, Koordinations- und Konzentrationssport Golf dazu gehört.

Natürlich gibt es beim Golfspielen die für den Schlag notwendige Rotation. Aber gerade die ist dank des künstlichen Gelenks (kurz TEP für Totalendoprothese) wieder möglich. Voraussetzung, wie bei allen anderen Sportarten, ist die so genannte „einbettende“ Muskulatur, die das wieder bewegliche Gelenk muskulär führt sowie stabilisiert.

Mut machende Erfahrungsberichte von Betroffenen

Kurse für Golf-Wiedereinsteiger nach einer Hüft- oder Knie-OP bietet auch die renommierte endogap-Klinik in Garmisch-Partenkirchen im Rahmen ihres endlife-Programms an. Und wer mehr über und von Sportlern mit künstlichen Gelenken erfahren will, dem seien die Bücher „Mut zur neuen Hüfte!“ und „Mut zum neuen Knie!“ empfohlen.

Im Mittelpunkt beider Bücher stehen Erfahrungsberichte von Patienten mit Totalendoprothese, die wieder Sport treiben und ihren Alltag problemlos meistern. Sie haben sich teilweise jahrelang mit Schmerzen geplagt. Nun fahren sie wieder Rad, schwimmen, erobern die Berge im Sommer und Winter, spielen Tischtennis und Tennis, gehen zum Nordic Walking und Tanzen, trainieren im Fitness-Studio – und spielen Golf.

Fachwissen steuern erfahrene Operateure von Hamburg bis Garmisch-Partenkirchen bei. Dazu gibt es Physio-Übungen mit vielen Fotos, im Knie-Buch ein Kapitel über die Alexander-Technik als eine Möglichkeit, die Knie-OP möglicherweise zu vermeiden, Tipps zur richtigen Ernährung für die Gelenke sowie nützliche Erläuterungen von A-Z und eine Liste mit den wichtigsten Kliniken und Reha-Einrichtungen.



Was Knie-Patienten speziell beachten sollten, erklärt Stefan Quirnbach, Präsident der PGA of Germany und Head-Pro im Golfresort Hardenberg, im neuen Mutmach-Ratgeber „Mut zum neuen Knie!“ von Heidi Rauch und Peter Herrchen. Autorin Heidi Rauch, selbst als PR-Frau des Golfclubs München Eichenried Golferin mit Handicap 17 (seit 2011 mit zwei künstlichen Hüftgelenken), hat Stefan Quirnbach auch deshalb interviewt, weil er schon seit den 90er Jahren das Programm „Schmerzfrei besser golfen“ anbietet.

Den Fuß nicht gegen die Bewegungsrichtung stellen

Ab wann nach der OP kann/sollte man mit einer Knie-TEP wieder Golf spielen?

Quirnbach: Die OP sollte ca. drei Monate her sein. Es muss eine erfolgreiche Reha durchgeführt worden sein und der Patient muss „schmerzfrei“ sein.

Muss man seinen Schwung/seine Technik umstellen mit einer Knie-TEP?

Quirnbach: Im Prinzip nicht, denn das Kniegelenk hat nicht so eine große Bedeutung beim Schwung. Die meisten Spieler klagen über Knieschmerz beim Laufen, speziell bergab. Dennoch ist eine Sache sehr gefährlich: Dass man den Fuß des betroffenen Knies gegen die Bewegungsrichtung stellt. Ist beim Rechtshänder das rechte Knie betroffen, so sollte der Fuß beim Ausholen nicht rechtwinklig stehen, sondern leicht aufgestellt werden. Das gleiche gilt für die Durchschwungseite: Der Fuß sollte ca. 10 Grad aufgedreht werden. Zudem würde ich empfehlen, keine Spikes zu verwenden, die sich im Gras festkrallen, denn der Fuß und damit das Knie soll bei falschen Bewegungen nachgeben. Golfer, die nach der OP Angst haben, können es auch mit dem Free Release Schuh probieren, einem Schuh, dessen Sohle drehbar ist.

Was und wie sollte man speziell für „Golf mit Knie-TEP“ trainieren?

Quirnbach: Es gilt, den Muskelaufbau des betroffenen Beins nicht zu vernachlässigen. Wenn das „neue“ Knie muskulär gut gestützt ist, ist das die beste Vorbeugung gegen neue Probleme.

Gibt es prominente Golfer mit Knie-TEP?

Quirnbach: Das weiß ich nicht. Dennoch wächst die Zahl der Golfer mit Knie-TEP. Alle sind nach der OP begeistert und haben an Lebensqualität gewonnen. Und alle spielen nach der OP beschwerdefrei und gut Golf!

Wie sieht Ihr Kurs „Schmerzfrei besser golfen“ für Knie-TEP-Träger aus?

Quirnbach: Es sind keine Kurse mit festen Zeiten, sondern es handelt sich um ein individuelles Programm. Es hat sich bewährt, dass Golfer mit TEPs (und allen anderen gesundheitlichen Problemen) von mir über sechs Trainingseinheiten à 50 Minuten betreut werden. Diese werden auf drei Tage verteilt, damit die Belastung nicht zu hoch ist und auch Zeit zum Üben bzw. Spielen bleibt. Bei Fragen können Betroffene mir gern auch eine E-Mail schicken an: sq@stefanquirnbach.de.



„Mut zum neuen Knie!“ hat 307 Seiten, ist mit 214 Fotos durchgehend farbig bebildert und kostet 24,90 Euro. Es erscheint gedruckt und als E-Book (für 16,99 Euro) in der Edition Rauchzeichen. Print-Buch: ISBN 978-3-00-043728-1. E-Book: ISBN 978-3-00-042325-3. Stets aktuelle Informationen gibt es auf www.mut-zum-neuen-knie.de.