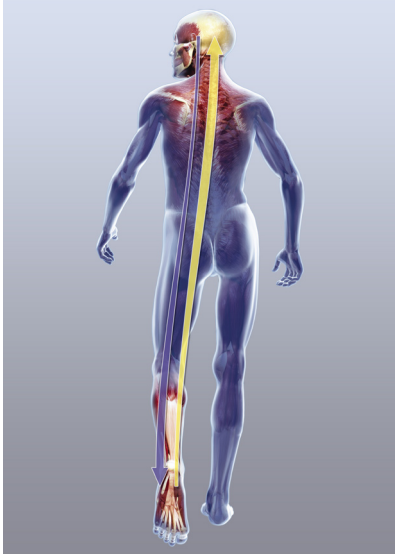
# Gut zu(m) Fuß beim Golf?

## *– podiatrische Gedanken aus orthopädischer Sicht*

*von Dr. med. Bernd Peter Gaudin*

Nur wenige von uns würden auf die Idee kommen zu Fuß von Berlin-Wannsee nach Zehlendorf-Mitte zu laufen. Sollten wir dennoch den Entschluss fassen, wären Überlegungen welches Schuhwerk und welche Kleidung uns diesen Marsch einigermaßen erträglich werden lässt allzu natürlich.
Beim Gehen über den Golfplatz legen wir ungefähr die gleiche Distanz also ca. 6 km zurück, abgesehen von den kleinen Missgeschicken auf den Fairways und Unwägbarkeiten im Rough, die diese Entfernung erheblich verlängern.
Wenn die Füße streiken, wird dieser Marsch zu einer Tortur.
Darüber hinaus kann, wenn die Füße Beschwerden machen, der gesamte Golfschwung ruiniert werden.
Wir müssen uns immer vor Augen halten, der Fuß ist die Basis einer jeden körperlichen Aktion beim Golfen. Der Schwung, eine sehr komplexe, wenn möglich koordinierte Bewegung, erfasst den gesamten Körper. Er gelingt nur mit festem Stand. Versuchen Sie mal auf Eis zu schwingen.
Treten an den Füßen oder Sprunggelenken Beschwerden auf, wird zwangsläufig eine Ausweichbewegung durchgeführt - der Schwungrythmus wird mit der Gefahr der Verletzung z. B. des Knies oder des unteren Rückenbereiches verloren gehen.
Entsprechend der Zentrifugalkraft des Schlägers ist die Kraft, die auf den Spieler und somit auf die Füße einwirkt, häufig höher als das Körpergewicht des Golfspielers.
Es treten Kräfte auf, die vergleichbar sind mit der Belastung eines Sprinters bei einer Geschwindigkeit von 4 m/s.
Während der Durchschwungphase kommt es zu einer extremen Belastung der Füße. Der linke Fuß wird auf die Außenseite gedreht und belastet (Supination - z.B. Reizung des Sprunggelenkes), die rechte Ferse vom Boden abgehoben und schließlich das Gewicht auf dem großen Zeh verlagert ( z.B. Verletzung des Großzehengrundgelenkes ).
Selbst Tiger Woods musste vor ca. drei Jahren ein Turnier aufgrund von Schmerzen der Achillessehne aufgeben. Ohne die Füße einschließlich Sprunggelenk und Achillessehne geht es nicht.



*Besonders schnell leitende Nervenbahnen geben Informationen vom Fuß zum Zentralnervensystem*

Vielleicht ist es eine zukunftweisende Überlegung den Golfschwung barfuß zu trainieren, zumindest als temporärere Übungsstrategie, um das Bewusstsein bezüglich der Fußaktivität zu stärken. Auf weichem, kurz geschorenen Rasen kommt es zu einer optimalen Stimulation kleinster Fußsensoren und Rezeptoren. Hiermit würde einem Trend der Langstreckenläufer, dem „natural walkin", gefolgt werden.
Die Folge dieser Reize an der Fußsohle sind ähnlich wie bei den sensomotorischen Einlagen, bei denen zur Optimierung der unterstützenden Therapie spezielle Sporteinlagen, entwickelt wurden .
Neben der Stimulation der Fußmuskulatur wird ganzheitlich die Bein- und Rückenmuskulatur angesprochen, um ein Muskelgleichgewicht zu erzielen und eine Dysbalance zu vermeiden.
Martin Kaymer wies in einem Interview darauf hin, er würde zur Entspannung in Arizona kleine Übungseinheiten barfuß durchführen.
Wann haben Sie sich zum letzten Mal ihre Füße angeschaut und kritisch geprüft. Gibt es eine spezielle Hornhautbildung oder Reizzustände nach dem Golfspielen?
Die Oberfläche des Gesamtfußes kann Auskunft über eventuelle Fehlbelastungen oder krankhafte Veränderungen geben.
Die häufigsten Fußbeschwerden sind der Reihe nach aufgelistet:

- Blasenbildung an den Füßen
- Überlastung des Großzehengrundgelenkes (Hallux valgus oder rigidus)
- Überlastung Vorfußes bei Spreizfuß (Metatarsalgie)
- Verletzung des Sprunggelenkes
- Achillessehnen Reizung (Achillodynie)
- Reizung der Fußsohlenbänder (Plantarfasciitis)
- Fersensporn
- Bildung Morton'sches Neurom

- Dr. med. Dietrich Wolter
- Dr. med. Imke Kuchenbuch
- Dr. med. Matthias Mainka
- Dr. med. Bernd Peter Gaudin

***„Nur wenn Sie Ihre Erkrankung verstehen, können Sie den Heilungsverlauf günstig beeinflussen."***

Das orthozentrum26 ist eine der modernsten orthopädischen Praxen Berlins. Gerade wenn Sie Probleme mit dem Schlagarm, den Füßen oder der Wirbelsäule haben, analysieren wir Ihr Bewegungsmuster mit einer Muskelfunktions- und Bewegungsanalyse, erkennen die Ursache und behandeln ganzheitlich. Dabei helfen uns aktuelle konservative Therapieverfahren wie die Stosswellentherapie, sensomotorische Einlagen, osteopatische Behandlungstechniken und auch die minimalinvasive CT gesteuerte Wirbelsäulentherapie bei Bandscheibenerkrankungen. Hierfür bilden wir ein Netzwerk mit Ärzten, Physiotherapeuten und Mentaltrainern und kooperieren gerne auch mit Ihrem Golftrainer oder Coach. Vom Freizeitspieler bis hin zum ambitionierten Mannschaftsspieler werden Sie individuell betreut. Als langjährig sportmedizinisch tätige Ärzte haben wir spezialisierte Erfahrungen mit golfspezifischen Verletzungsmustern und Erkrankungen.

orthozentrum26
Zentrum für Orthopädie, Unfallchirurgie & Sportmedizin

orthozentrum 26
Kaiserdamm 26
14057 Berlin
Tel.: 030 308 30 67 0
Fax: 030 308 30 67 10

www.orthozentrum26.d
info@orthozentrum26.de
Sprechzeiten:
Mo bis Fr 8.30 - 13.00 Uhr
Mo, Di, Do 15.00 - 18.00 Uhr