

Wo beim Golfen der Schuh drückt

25.04.2007, 14:39 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Orthopädie Zentrum Arabellapark, München*
Presseagentur: *fedra sayegh public relations*

Was machen viele Spieler falsch? Wo und wie hilft der Fuß-Doktor?

Golfspieler sind schon eine ganz besondere Spezies. Sie protzen mit allem, was man kaufen kann, prahlen mit ihren Wunderschlägen, preisen ihr Können und prassen an "Loch 19" mit Legenden. Aber sie "vergessen" oft ihren Motor, ihren Körper. Besonders an jenen Stellen, die bei diesem Sport, der soviel Gesundes bietet, nun mal am meisten beansprucht werden – an den Füßen. Erst wenn die Wehwehchen kommen, gehen Golfer auf Ursachenforschung. Da immer mehr Ältere Golfen, spielen altersbedingte Verschleiß-erscheinungen eine große Rolle. Der Anteil von Golfverletzungen stieg bei den über 50jährigen in den letzten Jahren auf über 65 Prozent pro Jahr. Bei den 30-bis 50jährigen sind es "nur" 30 Prozent.

Führend in der Statistik der Golf-Beschwerden ist der Rücken.

Die Hauptprobleme rühren von falschen, "un-technischen" Schwüngen her. Gerade für den älteren Golfer ist daher der Aspekt des kardio-vaskulären Trainings wichtiger denn je. Zumal Herz-Kreislaufkrankungen und auch Diabetes positiv beeinflusst werden.

Allerdings immer unter einer Voraussetzung – dass man gut zu Fuß ist. Aber hier liegen oftmals die Probleme:

Für einen guten Golfschwung ist nun mal der richtige Stand die solide Basis – die gesamte Schwungabwicklung sowie die Balance bis hin zum Ausschwing basieren ja letztendlich auf unseren Füßen. Darüber machen wir uns aber leider weniger Sorgen als über die Flugkurve des Balles.

Der Fußballen gibt am häufigsten Anlass für Beschwerden. Daher sollte der Golfschuh nicht nur einen guten Halt, sondern auch einen rutschfesten Stand bieten. Aber vor allem breite Vorfüße finden oft in den herkömmlichen Golfschuhen nur ungenügend Platz. Die Folgen: Schmerzhafte Druckstellen mit ausstrahlenden Nervenschmerzen, Blasenbildung, entzündete Schleimbeutel, die sich zudem auch noch mit Bakterien infizieren können, wenn sie aufbrechen. Helfen ausreichend weite Schuhe in solchen Fällen nicht (mehr), bleibt nur eine Operation, die heutzutage aber keineswegs mehr risikoreich ist; denn Einlagen helfen dann nicht mehr.

Wo und wann drückt es Golfen besonders am bzw. im Schuh?

Vor allem bei vergrößertem Ballen, der sich häufig bei Arthrose im Großzehen-Grundgelenk bildet. Dadurch schmerzt der Fuß in der Abrollphase. Die Belastung unserer Füße wird ja in der ersten Schwungphase vom Vorderfuß-Innenrand auf den Außenrand verlagert. Der sogenannte Belastungstransfer vom hinteren auf den vorderen Fuß wird beeinflusst und die wichtige Hüftrotation in der Ausschwingphase verzögert oder gar ganz unterbunden. Das behindert nicht nur Schwung und Resultat, sondern auch das normale, flüssige Gehen. In den Anfangsphasen der Arthrose helfen noch steifsohlige Schuhe mit dämpfenden Einlagen.

Schlechtes Schuhwerk kann auch der Grund für Achillessehnen-Beschwerden sein. Bei der beim schnellen Gehen notwendigen Bewegung des Fußes im oberen Sprunggelenk drückt die feste Oberkante des Golfschuhs in den Achillessehnenansatz und kann hier zur Entzündung der Sehne und des darunter liegenden Schleimbeutels führen. Leider zieht das in vielen Fällen eine dauerhafte, chronische Verdickung der Sehne und der ganzen Ferse nach sich. Die Überbelastung des Fußes kann aber auch die Bildung des sog. Fersenspornsyndroms sein – eine schmerzhafte Veränderung der Sehnenplatte der Fußsohle. Hier hilft oft eine Stoßwellentherapie – nur leider wird diese von den gesetzlichen und auch von vielen privaten Krankenkassen nicht erstattet.

Der Autor Dr. med. Christian Kinast betreibt zusammen mit Prof. Dr. med. Johannes Hamel und Dr. med. Peter Krause das neue Orthopädie Zentrum Arabellapark (OZA / www.oza-m.de), München.

Wir freuen uns auf eine Veröffentlichung; zu Rückfragen und weiteren Informationen stehen wir Ihnen selbstverständlich gerne jederzeit zur Verfügung.

fedra sayegh public relations
Vollmannstraße 40

81927 München
fon: 089/ 92 333 0-0
fax: 089/ 92 333 0-30

fs@sayeghpr.de

Portrait

Engschalkinger Str. 12
D-81925 München

Tel.: 0049-(0)89/99 90 97 8-0, Fax: 0049-(0)89/99 90 97 8-77
E-Mail: info[at]oza-m.de, Internet: www.oza-m.de

News-ID: 132032 • Views: 142 (Stand: 09.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/132032/Wo-beim-Golfen-der-Schuh-drueckt.html>