

# Der Schmerz im Kniegelenk

*Wie sich der Golfer vor einer Überbelastung des Kniegelenkes schützen kann*



Weit ausholen, Muskeln anspannen aber dennoch leicht auf den Füßen stehen und dann schwungvoll den Ball weit in die Lüfte schlagen. Um bei diesem Sport erfolgreich zu sein, muss die gesamtkörperliche Bewegungskonzeption stimmen. Dass jedoch die typische Drehbewegung auch mit einer starken Belastung der Knie zusammenhängt, wird oft nicht beachtet.

Beim Golfsport handelt es sich um eine zeitintensive Leidenschaft, schließlich verbringt man in der Regel gut vier bis fünf Stunden auf dem Golfplatz. Während eines Spiels legt man dann ca. 6.000 Meter zu Fuß zurück und setzt dabei die weichen Knorpel sowie Bänder und Muskeln der Knie starken Belastungen aus.

Eine Fehlbelastung der Kniescheibe ist häufig darauf zurückzuführen, dass man auf dem Golfplatz oftmals auf einer schrägen Ebene läuft und auch einige Steigungen absolvieren muss. Besonders intensiv belastet wird das Kniegelenk zudem noch durch die differenzierte Schlagtechnik, bei der man mitunter eine unnatürliche Torsionsbewegung am Kniegelenk durchführt. Bei diesen Bewegungen kann es zu verstärkten Verschleißerscheinungen am Gelenkknorpel und am Meniskus kommen.

Um es nicht soweit kommen zu lassen, kann man präventive Maßnahmen treffen. So schützt eine gestärkte Muskulatur vor solchen Überbelastungen und ein stabiles und adäquates Schuhwerk kann die Knieachse in einer optimalen Stellung halten. Zusätzlich können sich Nahrungsergänzungsmittel mit Stoffen wie Glucosamin, Chondroitin oder Hyaluronsäure als wirksam erweisen. Akupunktur oder die Ortho-

kin-Therapie werden meist bei stärkeren Verschleißprozessen und Schmerzen eingesetzt. Bei der Orthokin-Therapie injiziert man entzündungs- und schmerzhemmende Proteine, die aus dem eigenen Blut gewonnen werden, in das Beschwerden verursachende Gelenk. Bringen diese Therapien nicht den gewünschten Effekt, so können oftmals minimalinvasive operative Verfahren angewandt werden. In diese Kategorie fällt die Kniegelenksarthroskopie, bei der Schäden am Meniskus und Knorpel versorgt werden. In besonderen Fällen, in denen man durch konservative und minimalinvasive Therapie keine Bes-

serung erfährt, oder sollte eine irreparable Schädigung vorliegen, wird die Implantation einer sogenannten Oberflächenersatzprothese empfohlen. Bei diesem Verfahren werden defekte Partien der Gelenkoberfläche ersetzt, wobei der knieeigene Bandapparat erhalten bleibt.

Heutzutage stehen dem aktiven Golfer je nach Alter und Aktivitätsgrad eine Vielzahl von Möglichkeiten zur Verfügung, wie er die Beschwerden an Kniegelenken erfolgreich bekämpfen kann, sodass er weiterhin seinem geliebten Hobby nachgehen kann.

*Dr. Dietrich Wolter, Dr. Matthias Mainka*

