

Golf-Pro beim Institut für Golfmedizin. Sein Fazit: „Ich kann das nur jedem empfehlen“

Lars Rehbock, mehrfach ausgezeichneter Golftrainer des Golfclubs Rheine/Mesum, hat sich 6 Monate lang einem Golf-Physiotherapie-Programm am Institut für Golfmedizin in Rheine unterzogen. Über seine Erfahrungen berichtet er im Gespräch mit der „GolfRegion“.



Golf Region: Herr Rehbock, Sie hatten sich entschieden, über die Wintermonate an einem speziellen Physiotherapie-Programm für Golfer teilzunehmen. Angeboten wurde dieses vom Institut für Golfmedizin in Rheine mit dem Ziel, über eine verbesserte Muskelkraft und Beweglichkeit zu einem besseren Golfspiel zu gelangen. Zunächst einmal die Frage: hat sich der gewünschte Erfolg eingestellt?

Lars Rehbock: Nun ich war äußerst positiv überrascht.

Zu Beginn des Jahres hatte ich – zur Saisonvorbereitung – auf Mallorca intensiv Golf gespielt. Ich muss sagen, dass ich selten mehrere Tage hintereinander so konstant gespielt habe. Das betraf insbesondere die Schläge mit den langen Eisen und Hölzern. Die Bälle hatten nicht nur die gewünschte Länge, sondern ich konnte vor allem auch zum Ende der Runde die Schwungbewegung noch ungehindert ausführen. Die verbesserte Stabilität und die gesteigerte Beweglichkeit haben eindeutig auch zur Verbesserung der einzelnen Schläge geführt. Aber der größte Unterschied ist die deutlich gesteigerte Konstanz meiner Schläge auch noch am Ende einer Runde.

Golf Region: Herr Caris, Sie sind Leiter der Abteilung Golfphysiotherapie am Institut für Golfmedizin. Überrascht Sie das Resümee von Lars Rehbock?

Nicolas Caris: Nicht grundsätzlich, in der Deutlichkeit aber schon ein wenig. Lars Rehbock ist ein trainierter Sportler, der sehr auf seinen Körper achtet. Das Problem bei ihm besteht nicht darin, dass seine Muskulatur zu schlecht ausgebildet ist, sondern darin, dass es durch anhaltende einseitige Belastungen



Lars Rehbock

zu Muskelungleichgewichten kommt. Der Körper reagiert darauf mit Verkürzungen von Bändern, Überdehnungen einzelner Muskelpartien und der Entwicklung von unwillkürlichen Ausgleichsbewegungen. Ich habe Lars Rehbock vor der Winterpause eingehend untersucht. Wir haben Profile einzelner Muskeln und Muskelgruppen erstellt und hier und da vereinzelt Schwachstellen entdeckt. Lars hatte dann über den Winter die „Hausaufgabe“ erhalten, einzelne ganz gezielte Übungen – teilweise mit Hilfe eines Therabandes – auszuführen. Ziel war es, genau die Muskeln zu kräftigen, die sich bei der Untersuchung als relativ schwächer gezeigt hatten. Daneben gab es eine Reihe

von Dehnungsübungen. Lars hat seine Übungen sozusagen in Heimarbeit sehr diszipliniert durchgeführt. Ich bin überzeugt, dass sein verbesserter Muskelstatus die Ursache für den guten Start in die Saison ist.

Golf Region: Ist Golfphysiotherapie denn hauptsächlich für fortgeschrittene Spieler geeignet?

Caris: Eher im Gegenteil. Lars ist in dieser Hinsicht zwar ein gutes Beispiel, aber noch entscheidender sind golfphysiotherapeutische Maßnahmen oft bei Golfanfängern oder weniger erfahrenen Spielern. Ein Großteil der Golfbegeisterten hat in der Vergangenheit zu wenig Sport betrieben. Folge ist eine meist unzureichend ausge-

bildete Muskulatur. Nichtgolfer belächeln oftmals unseren Sport und bezeichnen ihn als körperlich wenig anspruchsvoll. Das Gegenteil ist der Fall. Um auch am 18. Loch noch einen guten Drive oder eine schwierige Annäherung meistern zu können, ist ein hohes Maß an muskulärer Koordination erforderlich. Die erreicht man aber nur, wenn man sein Augenmerk – neben der Technik und dem Equipment – auch seinem Bewegungsapparat schenkt. Und das nicht nur in den Wintermonaten, sondern während des ganzen Jahres.

Golf Region: *Sehen Sie das ähnlich, Herr Rehbock?*

Rehbock: Als Golflehrer kann ich um so erfolgreicher arbeiten, je besser die körperlichen Voraussetzungen eines Spielers sind. Man kann die Technik so weitaus besser umsetzen. Der Spieler spürt oftmals schnelle Erfolge. Er kann beispielsweise seinen Schwung deutlich länger konstant halten, idealerweise über die gesamte Runde. Mein Fazit: Ich kann ein gezieltes Training der golfspezifischen Muskulatur nur jedem empfehlen, der sein Golfspiel verbessern möchte.

Golf Region: *Herr Caris, was unterscheidet Sie von anderen Golfphysiotherapeuten?*

Caris: Wir haben Ende des letzten Jahres zusammen mit dem international renommierten Vorsorgeinstitut ProHealth das Institut für Golfmedizin gegrün-

det. In unserer Golfsprechstunde setzen wir seither als modernes Diagnoseverfahren die Kernspintomographie zur noch genaueren Muskelanalyse ein. In der letzten Ausgabe der „Golf Region“ wurde darüber berichtet. Daneben besitzen wir ein Netzwerk von Ärzten unterschiedlichster medizinischer Disziplinen, die bei Problemen aller Art zur Verfügung stehen. Eine weitere Besonderheit steckt in unserem Leitgedanken: nicht nur „gesund Golf spielen!“ sondern auch „gesund durch Golf!“. Wir



Vermeidung von Fehlhaltung



Besserer Drive und mehr Länge



Gezielter Muskelaufbau



Verbesserte Kraft & Beweglichkeit



Exakte Analyse der großen Rumpfmuskeln im MRT



Nicolas Caris

möchten unsere Klienten zunächst dazu bewegen, durch Kräftigung ihres Bewegungsapparates ihr Golfspiel zu verbessern. Darüber hinaus wollen wir aber auch ein Bewusstsein dafür entwickeln, dass mit zunehmendem Alter eine gut ausgebildete Muskulatur

entscheidend ist, um Belastungen im Alltag besser bewältigen zu können. Dieser Aspekt der Gesundheitsvorsorge ist es auch, der dazu geführt hat, dass wir eine enge Kooperation mit dem medizinischen Vorsorgeinstitut ProHealth eingegangen sind.

Kontaktdaten:

Institut für Golfmedizin

Golfphysiotherapeut Nicolas Caris

Mobil 0177 / 527 66 91

www.golf-pro-health.de

