



ZEITSCHRIFT
FÜR **PHYSIO**
THERAPEUTEN

76. Jahrgang
Oktober 2024

**BLANKO
VERORDNUNG
= VERANT
WORTUNG**

AUTORENABDRUCK

[physiotherapeuten.de](https://www.physiotherapeuten.de)



tinana

Die kostenlose Physio-App
für deine Praxis!



Bianca Werdelmann

Sie ist Doktorandin im Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin der Deutschen Sporthochschule in Köln. Als Physiotherapeutin studierte sie berufsbegleitend an der Hogeschool Thim van der Laan, Nieuwegein, NL (B. Sc. Physiotherapie) und an der Deutschen Sporthochschule in Köln (M. Sc. Sportphysiotherapie). Sie arbeitet als Dozentin für die Akademie für Gesundheitsberufe in Neuss, der Deutschen Sporthochschule Köln und der Hochschule Fresenius in Köln sowie als Sportphysiotherapeutin in ihrer eigenen Privatpraxis. bianca.werdelmann@stud.dshs-koeln.de

Schwungvolle Forschung

Über das Phänomen „Playing Hurt“ und Prävention im Freizeitgolf

..... Im Gespräch mit Bianca Werdelmann

Bianca Werdelmann ist ambitionierte Golf-Physiotherapeutin und promoviert mit dem Schwerpunkt Golf. Die pt sprach mit ihr über ihre Promotion und die ergiebige Symbiose von Forschung und Praxis.

Frau Werdelmann, bitte erläutern Sie uns, zu welchem Thema Sie promovieren.

Ich promoviere berufsbegleitend bei Prof. Dr. Dr. Diel als Physiotherapeutin am Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin der Deutschen Sporthochschule Köln zum Thema Golf. Aus physiotherapeutischer Sicht ist Golf besonders interessant, da der Sport eine präzise Balance zwischen Kraft, Flexibilität und Koordination erfordert. Der Golfschwung beansprucht zahlreiche Muskelgruppen und Gelenke in einer dynamischen, oft asymmetrischen Bewegung. Dies kann zu Überlastungen oder Verletzungen führen.

Im Rahmen meiner Abschlussarbeit, im Masterstudiengang Sportphysiotherapie an der Deutschen Sporthochschule Köln, habe ich u. a. den Gebrauch von Schmerzmitteln bei Freizeitgolfern untersucht. Diese Masterarbeit legte auch den Grundstein für meine Promotion. Ich promoviere kumulativ, was bedeutet, dass meine Doktorarbeit aus mehreren wissenschaftlichen Artikeln besteht, die ich während meiner Promotionszeit veröffentliche.

Derzeit führe ich im Rahmen meiner ersten Studie eine bundesweite Umfrage unter Freizeitgolfern durch. Die Studie zielt darauf ab, häufige Verletzungen sowie deren interne und externe Risikofaktoren zu identifizieren, um darauf basierend geeignete Präventionskonzepte zu entwickeln. Darüber hinaus wird untersucht, wie verschiedene Einflussfaktoren das Phänomen „Playing Hurt“ im Golfsport beeinflussen.

Wie kamen Sie auf diese Fragestellung?

Als leidenschaftliche Golferin und Golf-Physiotherapeutin widme ich mich intensiv der Betreuung und Behandlung von Golfern. Der Golfsport erfreut sich weltweit wachsender Beliebtheit. Immer mehr Menschen entdecken ihn als eine Möglichkeit, körperliche Aktivität, Naturerlebnis und soziale Interaktion zu verbinden. Trotz dieser wachsenden Popularität ist die wissenschaftliche Studienlage im Vergleich zu anderen Sportarten relativ begrenzt.

Im Golfsport fehlen umfassende und detaillierte Informationen zu Verletzungsdaten. Während andere Sportarten oft gut erforscht sind, gibt es im Golf nur wenige aktuelle Studien zur Häufigkeit und Art von Verletzungen. Dieser Mangel an Daten erschwert die Entwicklung gezielter Präventionsstrategien und effektiver Behandlungsansätze für Golfer. Daher ist es von großer Bedeutung, die Lücken in der Forschung zu schließen und fundierte Erkenntnisse zu gewinnen.

Was bedeutet der Begriff „Playing Hurt“?

Das Phänomen beschreibt die Praxis von Sportlern, trotz akuter Schmerzen oder bestehender Verletzungen weiterhin an Trainingseinheiten und Wettkämpfen teilzunehmen. Diese Haltung kann erhebliche Risiken bergen. Wenn Sportler ihre sportlichen Aktivitäten fortsetzen, obwohl sie unter Schmerzen leiden oder Verletzungen haben, besteht die Gefahr, dass sich die bestehenden Verletzungen weiter verschlimmern.

Diese Haltung kann nicht nur die aktuelle Verletzung verschlimmern, sondern auch langfristige gesundheitliche Komplikationen nach sich ziehen. Die fortwährende Belastung kann den Heilungsprozess erheblich verzögern und die Erholung weiter verkomplizieren. Daher ist es von entscheidender Bedeutung, die Risiken des „Playing Hurt“ zu verstehen und Strategien zu entwickeln, um die Gesundheit und das Wohlbefinden der Sportler zu schützen und zu fördern.

Inwiefern ist der Einsatz von Schmerzmitteln im Freizeitgolf von Relevanz?

Schmerzmittel werden häufig von Sportlern in allen Leistungsklassen verwendet, um akute Beschwerden oder Schmerzen zu lindern, die durch Überlastung oder Verletzungen entstehen. Die Schmerzmitteleinnahme kann es den >>

Für Eilige

Während andere Sportarten oft gut erforscht sind, gibt es im Golf nur wenige aktuelle Studien zur Häufigkeit und Art von Verletzungen. Dieser Mangel an Daten erschwert die Entwicklung gezielter Präventionsstrategien. Insbesondere das Phänomen des „Playing Hurt“ kann erhebliche gesundheitliche Risiken bergen.

Sportlern ermöglichen, aktiv zu bleiben und ihre sportlichen Ziele weiterhin zu verfolgen. Insbesondere wenn Schmerzen sonst zu einer Einschränkung oder Aufgabe der sportlichen Aktivitäten führen würden, kann die Schmerzlinderung von Bedeutung sein.

Die Ergebnisse meiner Masterarbeit zeigen, dass 46,6 Prozent der Befragten während des Golfsports Schmerzmittel konsumieren. Dieser Konsum steigt mit der Teilnahme an Golfturnieren deutlich an. Zudem zeigt sich, dass der Einsatz von Schmerzmitteln auf dem Golfplatz mit steigendem Leistungs- und Trainingsniveau zunimmt.

„Prävention spielt eine große Rolle in der Betreuung von Golfern.“

Der Einsatz von Schmerzmitteln ist nicht ohne Risiken. Während sie Schmerzen maskieren können, verringern sie oft die Sensibilität gegenüber möglichen Verletzungen oder Überlastungen. Dies kann dazu führen, dass Sportler bestehende Verletzungen verschärfen oder neue Verletzungen riskieren, da sie möglicherweise notwendige Ruhezeiten nicht einhalten oder ihre Belastung nicht angemessen anpassen. Zusätzlich kann die regelmäßige oder unsachgemäße Einnahme von Schmerzmitteln gesundheitliche Nebenwirkungen haben. Im Freizeitsport, wo oft keine umfassende medizinische Überwachung stattfindet, können diese Risiken besonders relevant werden.

Welche Verletzungen und Überlastungen zeigen sich im Bereich des Freizeitgolfs häufig?

Im Freizeitgolf können verschiedene Verletzungen und Überlastungen auftreten, die häufig auf wiederholte Belastungen, falsche Technik oder mangelnde körperliche Vorbereitung zurückzuführen sind. Die häufigsten Verletzungen und Überbelastungen betreffen vor allem den unteren Rücken sowie die oberen Extremitäten. Studien haben gezeigt, dass die Beschwerden, die durch das Golfspielen verursacht werden, stark von der Anzahl der wöchentlichen Golfkunden und geschlagenen Bälle abhängen.

Mit zunehmender Spielintensität und Anzahl der geschlagenen Bälle steigt die Belastung auf den Körper. Diese Überbelastungen können zu chronischen Schmerzen und Verletzungen führen, die die Lebensqualität der Golfer erheblich beeinträchtigen können. Die Forschung unterstreicht die Notwendigkeit, präventive Maßnahmen zu entwickeln und individuelle Anpassungen vorzunehmen, um das Risiko solcher Verletzungen zu minimieren und die langfristige Gesundheit der Golfer zu erhalten.

Wie gehen Sie bezüglich der Datenerhebung vor?

Die Daten meiner Studie werden durch eine rückblickende Online-Umfrage gesammelt. Ich habe unter Berücksichtigung meiner Forschungsfragen einen standardisierten Fragebogen entworfen. Dieser Fragebogen deckte eine Vielzahl von Aspekten ab, um ein detailliertes Bild der Golfer zu erhalten. Dazu gehörten Fragen zum Spielerprofil, zum allgemeinen Gesundheitszustand, zu spezifischen Verletzungen und Überlastungen, zur medizinischen Versorgung, zum individuellen Gesundheitsverhalten, zum Umgang mit Schmerzen sowie soziodemografische Informationen.

Welche Aspekte sollten Physiotherapeuten bei der Behandlung ambitionierter Freizeitgolfer besonders berücksichtigen?

Um Golfer optimal behandeln zu können, ist Golf Erfahrung zwar keine Voraussetzung, aber sehr zu empfehlen. Bei der Behandlung ambitionierter Freizeitgolfer sollten Physiotherapeuten einige spezielle Aspekte besonders berücksichtigen. Zunächst ist es wichtig, die sportartspezifischen Belastungen zu beachten, da der Golfschwung und das Training besonders den Rücken beanspruchen. Zusätzlich sollten Physiotherapeuten die Technik und Biomechanik des Golfschwungs berücksichtigen. Eine falsche Schwungtechnik kann zu Überlastungen führen, weshalb eine Zusammenarbeit mit Golftrainern hilfreich sein kann. Dieser kann dabei helfen, technische Fehler zu identifizieren und zu korrigieren.

Prävention spielt ebenfalls eine große Rolle in der Betreuung von Golfern. Gerade im Golfsport sind Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination unerlässlich. Athletiktraining im Golfsport mit einem starken Fokus auf Verletzungsprophylaxe ist essenziell, um die körperliche Leistungsfähigkeit zu steigern und Verletzungen zu vermeiden.

Zu Ihrer Erhebung gehört auch die Entwicklung geeigneter Präventionskonzepte. Können Sie uns darüber mehr erzählen?

Bahr und Krosshaug (2005) entwickelten, basierend auf dem Modell von Meeuwisse et al. (1994), ein umfassendes multivariablen Modell zur Verletzungsentstehung im Sport. Sie beschreiben interne Risikofaktoren (z. B. Alter), externe Risikofaktoren (z. B. sportliche Faktoren) und ein auslösendes Ereignis (z. B. Unfallmechanismus). Dieses umfassende Modell findet bei bisherigen Untersuchungen zu golfspezifischen Verletzungen nur geringfügig Anwendung.

Meine Studie zielt darauf ab, die internen und externen Risikofaktoren von Verletzungen und Überlastungen im Golf zu identifizieren. Durch die

Die häufigsten Verletzung und Überlastungen im Freizeitgolf betreffen laut Expertin den unteren Rücken und die oberen Extremitäten.

Golf-Physio: „Mit zunehmender Spielintensität und Anzahl geschlagener Bälle steigt die Belastung auf den Körper.“

Reduzierung der erkannten Risikofaktoren sollen in Zukunft Verletzungen und Überlastungen verhindert werden.

Sie arbeiten selbst als Physiotherapeutin. Wie beeinflusst die Promotion Ihre Arbeitsweise?

Durch meine Promotion hat sich meine Arbeitsweise als Physiotherapeutin in mehreren Bereichen verändert. Zunächst einmal erwerbe ich tiefgehendes Wissen in meinem Fachgebiet, was mir ein besseres Verständnis für komplexe physiotherapeutische Probleme und deren Behandlung verschafft. Dieses vertiefte Wissen ermöglicht es mir, meine Therapieansätze fundierter und gezielter zu gestalten.

Ein weiterer Effekt meiner Promotion ist die Entwicklung eines stärkeren kritischen Denkens. Durch die intensive Auseinandersetzung mit wissenschaftlichen Methoden und Literatur hinterfrage ich Behandlungsmethoden und -ansätze gezielter. Mit dem erlangten Wissen und den Forschungsergebnissen kann ich moderne und effektivere Therapieansätze in meinen Arbeitsalltag integrieren, die auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen basieren.

„Aus meiner Erfahrung kann ich nur zu einer akademischen Laufbahn in der Physiotherapie raten.“

Außerdem hat mir die Promotion bereits neue berufliche Wege eröffnet, wie etwa Lehr- und Weiterbildungstätigkeiten an Hochschulen. Das erweitert meine Arbeitsweise, indem ich mein Wissen und meine Erfahrung an andere weitergeben kann.

Die Herausforderungen meiner Promotion fördern zudem auch meine persönliche Entwicklung. Ich lerne, meine Selbstdisziplin, mein Organisationstalent und meine Problemlösungsfähigkeiten zu stärken. Insgesamt bietet mir die Promotion zahlreiche Chancen zur persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung, auch wenn der Weg anspruchsvoll ist.

Was würden Sie jungen Physiotherapeuten mit auf den Weg geben, die sich für eine akademische Laufbahn in der Physiotherapie interessieren?

Aus meiner Erfahrung kann ich nur zu einer akademischen Laufbahn in der Physiotherapie raten. Die Physiotherapie ist ein anspruchsvolles und dynamisches Feld, das umfassendes Wissen und praktische Fähigkeiten erfordert. Ein wesentlicher Aspekt des Studiums ist die wissenschaftliche Grundlage, die es bietet. Durch ein Studium hat man Zugang zu den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und Forschungen, die für evidenzbasierte Behandlungsansätze von großer Bedeutung sind. Das Studium hilft, diese Erkenntnisse in der Praxis anzuwenden und sicherzustellen, dass die Behandlungen auf den besten verfügbaren Informationen basieren. Durch ein Studium können wir Physiotherapeuten uns auf zukünftige Herausforderungen der Physiotherapie vorbereiten und den Anschluss zu unseren Kollegen im Ausland halten.

Für junge Physiotherapeuten, die eine akademische Laufbahn anstreben, kann es hilfreich sein, ein Thema zu wählen, das sowohl interessant als auch für die

physiotherapeutische Praxis relevant ist. Es ist sinnvoll, praktische Erfahrungen in die wissenschaftliche

Arbeit einfließen zu lassen, da dies wertvolle Einblicke liefert und die Forschung praxisnah gestaltet. Eine Leidenschaft für das Thema kann dabei helfen, motiviert zu bleiben und inspiriert zu forschen. Ein starkes Netzwerk aufzubauen, kann ebenfalls von großem Vorteil sein. Da die akademische Laufbahn oft Zeit und Geduld erfordert und mit Herausforderungen verbunden ist, ist es hilfreich, offen für kontinuierliche Weiterentwicklung zu sein.

Vielen herzlichen Dank für das Gespräch! ●

Die Fragen stellte Christina Dettelbacher.

MOTOmed®

Jetzt motorbetrieben, motorunterstützt oder mit eigener Muskelkraft bewegen.



Ihr Plus bei MOTOmed

- + Wissenschaftlich belegt und langjährig erprobt
- + Intuitive Bedienung
- + Krankenkassen erstattungsfähig
- + 7" Touch-Bildschirm
- + Einzigartige Höheneinstellung für Bein- und Armtrainer



www.motomed.de
07374 18-84

RECK