




GOLF CONCEPT – IN THE FOOT & SPORTS CLINIC MARBELLA


Golf Konzept – in der Foot & Sports Clinic Marbella

The prerequisite for a good performance in each sports is the interaction between the individual technique and the unrestricted bodyfunction

 The prerequisite for a good performance in each sports is the interaction between the individual technique and the unrestricted bodyfunction. This means on the golfcourse accurate shots and a constant stability but also unrestricted mobility of the body during the golfswing.

Every athlete of each level is somehow limited in a movement or in complex movement patterns. This

Die Voraussetzung für das Erbringen von Leistung ist das Zusammenspiel einer guten Sportart spezifischen Technik mit uneingeschränkten Körperfunktionen

 *In jeder Sportart ist die Voraussetzung für das Erbringen einer guten Leistung das Zusammenspiel einer guten Sportart spezifischen Technik mit möglichst uneingeschränkten Körperfunktionen. Auf dem Golfplatz bedeutet dies, dass die Schläge genauer und konstanter werden und der Körper gleichzeitig bei jedem Schlag eine gleichbleibende Stabilität aber auch eine gute Beweglichkeit beibehält.*

limitation exceeds influence on the bodytrunk or the posture of the individual joints. One sign in the golf-swing is an insufficient or incorrect body rotation or very often the incapacity to stabilize this rotation. These incorrect movements can be caused by functional or structure insufficiencies. They have their origin in e.g. previous surgeries, joint replacements or systemic illnesses that eventually lead to a limitation in the range of motion of joints. This leads mandatorily to compensational movements and therefore to an incorrect swing.

In the FSC Marbella we can detect all insufficiencies of the locomotor system with a help of a complex analysis which includes the swing technique as well and with the correspondent treatment these insufficiencies can be corrected or at least improved.

The sports orthopedic clinical examination of the patient/player is being performed through Dr. Spurek. This evaluation of the entire locomotor system first excludes contraindications towards the sportive impact of golf on the patient and furthermore detects functional or structural insufficiencies of the player. Our physiotherapists then continue with a complex examination of the cooperation of the correspondent muscle groups and the affected joints.

After interpreting all results we then establish a therapy plan when joint limitations are present and then a individual training plan in order to improve or compensate insufficiencies in complex movement patterns. We then discuss these results with our

Jeder Freizeit- aber auch Leistungssportler ist in irgendeiner Bewegung oder im Zusammenspiel komplexer Bewegungsmuster mehr oder minder stark eingeschränkt. Dies beeinflusst die Funktionen des Körperstammes oder die Stellung der einzelnen Gelenke. Ein Indikator dafür ist besonders beim Golfspiel eine unzureichende oder fehlerhafte Rotationsbewegung des Körpers oder häufig auch die Unfähigkeit diese Rotation stabilisieren zu können. Diese fehlerhaften Bewegungen können durch funktionelle aber auch strukturelle Defizite verursacht werden. Strukturelle Defizite haben ihre Ursache z.B. in vorangegangenen Operationen, Gelenkprothesen oder auch systemischen Krankheiten, die zu einer Bewegungseinschränkung einzelner Gelenke führen. Somit kommt es zwangsläufig zur Ausbildung von kompensatorischen Bewegungen und letztendlich zu einer unsauberen oder inkorrekten Ausführung des Schwunges.

In der FSC Marbella können wir durch eine komplexe Analyse alle Defizite seitens des Körpers oder der Schwungtechnik genauestens analysieren und durch die entsprechenden Maßnahmen beseitigen oder zumindest deutlich verbessern.

Die sportorthopädische Grob- und Feinfilteruntersuchung erfolgt durch Dr. Petr Spurek. Diese Ganzkörperuntersuchung des Bewegungsapparates hat zum Ziel, zunächst Kontraindikationen gegenüber der sportlichen Belastung beim Golfspielen auszuschließen und auch funktionelle oder strukturelle Bewegungsdefizite des Patienten/Spielers aufzudecken. Die funktionelle Untersuchung des Zusammenspiels der beteiligten Muskelgruppen und der Gelenkführungen erfolgt durch die Erhebung eines Ganzkörperstatus durch die physiotherapeutische Abteilung der FSC Marbella. Nach Auswertung der Ergebnisse erstellen wir eine Therapieempfehlung bei Vorliegen von körperlimitierenden Zuständen und anschließend eine Trainingsempfehlung zur Verbesserung oder zur Kompensation vorhandener Bewegungsdefizite.



Golfprofessional who then can detect technical problems and mistakes of the golfswing itself but always keeping our informations in mind whilst doing his swing analysis. All these results will be then be discussed with the player and the Golfprofessional then can established an individual training and technique plan in order to improve or, if necessary, to change the golfswing.

In summery we can state that due to this complex and detailed approach through various professionals in each field and their cooperation we can achieve significantly better movement patterns which finally enables the player to perform an economic, stable and techically correct golfswing.

Dies besprechen wir anschließend mit unserem Golfprofessional der dann eigens durch eine genaue Schwunganalyse bestehende Sportart spezifische Probleme aufdecken kann. Die Erkenntnisse aller Untersuchungen werden dann gemeinsam mit dem Patienten/Spieler besprochen, und der Golfpro kann nun einen individuellen Trainings- und Technikplan für die Verbesserung oder, wenn nötig auch Umstellung, des Schwunges erstellen.


Zusammenfassend erreichen wir durch diese Herangehensweise eine Stabilisierung des Körperstammes bei gleichzeitiger Verbesserung der Muskel- und Gelenkspeile, was letztendlich zu einem ökonomischen und technisch genauen Golfschwung führt.

Further information: Foot & Sports Clinic Marbella · Dr. med. Petr Spurek

Avda. Ricardo Soriano 50 - Edif. Terra local 2 · 29600 Marbella

Tel. +34 (0) 951.96 88 00 · Fax +34 (0) 951.96 88 37 · info@fscmarbella.com · www.fscmarbella.com

Concepto Golf – en la Foot & Sports Clinic Marbella

 La presuposición por una prestación en todos los deportes, es la interacción de una buena técnica deportiva específica con funciones físicas no limitadas del cuerpo humano entero. En el campo de golf, esto significa que los golpes son precisos y constantes y que el cuerpo humano mantiene una buena estabilidad pero en el mismo momento una buena flexibilidad durante cada golpe.

Cada deportista (competitivo o de recreo), es limitado en un movimiento individual o en la interacción de movimientos complejos cuando ejerce su deporte. Esto afecta a las funciones del tronco o la posición de las articulaciones individuales. Un indicador de esto es, sobre todo en el golf, una rotación insuficiente o incorrecta o muchas veces la incapacidad de estabilizar esta rotación del cuerpo humano. Estos movimientos incorrectos pueden ser causados

por insuficiencias funcionales pero también estructurales del cuerpo humano. Insuficiencias estructurales tienen su origen por ej. en cirugías previas, en protesis de articulaciones o en enfermedades sistémicas que afectan y limitan el movimiento de las articulaciones individuales.

Por lo tanto se crean inevitablemente movimientos compensatorios y al final la ejecución de un swing incorrecto.

En la FSC Marbella podemos analizar todas las insuficiencias del cuerpo humano del jugador entero y también la técnica individual durante todas las fases del swing en detalle y podemos tomar acciones para eliminar fallos o por lo menos mejorar la función del cuerpo humano.

La examinación ortopédica del paciente/jugador se realiza en detalles por Dr. Spurek. La examinación



completa del aparato locomotor entero tiene como primer objeto, el descartar contraindicaciones frente la carga deportiva jugando al golf y también descubrir insuficiencias funcionales o estructurales durante los movimientos complejos del paciente/jugador. La examinación funcional de la interacción de los grupos musculares y las articulaciones afectadas durante el swing se realiza por los fisioterapeutas en nuestra clínica. Una vez que evaluamos los resultados de los análisis, establecemos primero un plan de tratamiento y a continuación una recomendación de entrenamiento físico para compensar o mejorar insuficiencias de movimientos existentes.

Esto se discute con nuestro profesional de golf, quien luego realiza un análisis complejo de técnica del swing para detectar problemas específicas e individuales durante las diversas fases del swing. Todas estas conclusiones las comunicamos al paciente/jugador y el Golfpro ahora establece un plan individual para mejorar o, si necesario, para cambiar el swing.

En conclusión, este enfoque complejo nos permite conseguir una estabilización del tronco y en el mismo momento una mejoría de los movimientos musculares complejos y de las articulaciones que al final llega a un golf swing sin esfuerzo y técnicamente correcto.

Más información: Foot & Sports Clinic Marbella · Dr. med. Petr Spurek

Avda. Ricardo Soriano 50 · Edif. Terra local 2 · 29600 Marbella

Tel. +34 (0) 951.96 88 00 · Fax +34 (0) 951.96 88 37 · info@fscmarbella.com · www.fscmarbella.com