

Dolor de espalda y golf

“
El número de lesiones producidas por el golf en los jugadores amateurs aumentan cada año

Como en cualquier otro deporte, existe una edad ideal para iniciarse y otra para competir, pero a diferencia de otras modalidades deportivas, la práctica del golf se puede prolongar durante toda nuestra vida. No en vano, tenemos muchos ejemplos de jugadores veteranos que juegan al mejor nivel del circuito internacional. Que nadie se llame sin embargo a engaño: esto es posible debido a que miman minuciosamente su forma física y su salud.

El número de lesiones producidas por el golf en los jugadores amateurs aumentan cada año, ya que no se toman las medidas preventivas necesarias que nos permitan disfrutar del golf con salud.

¿Un deporte tranquilo?

Deberíamos desterrar el mito que dice que el golf es un deporte tranquilo, suave, de bajo riesgo de lesión... pues completar un partido de golf de 18 hoyos supone para el jugador medio recorrer más de 7 km durante 5 horas, realizando entre 80 y 120 golpes de la bola en los que se alcanzan una velocidad media de salida de 136 mph en menos de 2 segundos, dato importante para comprender la fuerza, la velocidad, aceleración y los movimientos que nuestro cuerpo realiza en cada swing. Es necesario comprender que nuestro cuerpo va a soportar todos estos factores, y que si no ponemos los medios ade-

cuados, vamos a convertirnos en carne de cañón para las lesiones.

El dolor de espalda es sin lugar a dudas la lesión más frecuente producida por la práctica del golf. Más del 75% de los jugadores de golf sufrirá dolor de espalda en algún momento de su vida deportiva, y más de un 15% estará en situación de baja médica sin poder disfrutar del maravilloso mundo del golf.

Cuidado con las lesiones

El golf es una modalidad deportiva especialmente dañina para nuestra espalda y en la mayoría de los casos las lesiones aparecen por la acumulación y repetición en el tiempo de los siguientes factores: Las vibraciones que se producen en el momento del golpeo de la bola son transmitidas por el palo hacia nuestro brazo, hombro y espalda, siendo absorbidas por los tendones, músculos, nervios, articulaciones... provocando su inflamación y posterior lesión. Si el simple impacto con la bola crea vibraciones capaces de ocasionar lesiones, imagínense las vibraciones que producen el golpeo fallido contra la alfombra de prácticas o el rough de un campo de golf.

El continuo mantenimiento de posturas inadecuadas, como ocurre durante la inclinación hacia delante en el stand, o el transportar la pesada bolsa de los palos a la espalda o tirando de un carrito de golf, en lugar de empujarlo. También es muy frecuente agacharnos a marcar nuestra bola en el green, reparar chuletas o recoger nuestra bola embocada doblando nuestra espalda hacia

delante, en lugar de flexionar las rodillas.

Por último, la causa más importante es la realización de movimientos repetitivos, asimétricos y bruscos de flexión, rotación, e hiper-extensión siempre hacia el mismo lado y a alta velocidad, que provoca el swing y que suele generar desequilibrios de la musculatura de la espalda. Por esto es imprescindible la realización de unos ejercicios compensatorios que puedan prevenir el sufrimiento, la degeneración o la aparición de una patología estructurada de la columna vertebral.

El dolor de espalda no es una patología en sí misma, sino que es un síntoma que nos avisa que una o varias estructuras de nuestra columna vertebral está sufriendo, ya sean los músculos, las vértebras, los discos intervertebrales, los ligamentos, las articulaciones intervertebrales...

Este sufrimiento de la columna vertebral, que se manifiesta como una sensación dolorosa de la espalda, ya sea de la zona cervical, dorsal o lumbar, nos avisa de que, o bien se está produciendo un síndrome degenerativo de la columna vertebral (dolor, tensión muscular, calambres, contracturas, disminución de la movilidad vertebral, protusiones discales, osteopenia y pérdida de altura vertebral, hiperpresión en las articulaciones vertebrales, disfunción vertebral...), o peor aun, que ya se ha producido una patología estructurada de nuestra columna cómo puede ser una escoliosis o una artrosis vertebral. Es por eso que no debemos hacer

“
Más del 75% de los jugadores de golf sufrirá dolor de espalda en algún momento de su vida deportiva, y más de un 15% estará en situación de baja médica

Cómo prevenir las lesiones de espalda

En nuestro stand es muy importante mantener la espalda lo más recta posible. Para ello debemos flexionar las rodillas un poco más de lo que acostumbramos. También debemos llevar los hombros hacia detrás, como si quisiéramos sacar pecho, y mantener la cabeza alineada con la columna vertebral. Todos estos pasos nos forzarán a acercarnos un poco más a la bola.

Es necesario destacar que el movimiento de rotación de columna que se produce al realizar el swing sea efectuado en la zona dorsal, y no en la zona lumbar, donde aumenta el riesgo de lesión. Para ello debemos separar los pies entre sí un poco más de lo que acostumbramos. Siempre que nos agachemos al colocar la bola, al marcarla en el green, al hacer la lectura del green, al recoger una bola embocada, al reparar piqués y chuletas... debemos hacerlo flexionando nuestras rodillas, con la espalda recta, relajada y la cabeza alineada con la columna. Además nos ayudaremos del palo de golf tanto al agacharnos como al levantarnos.

Siempre que tengamos la posibilidad, es recomendable que transportemos el peso en un carrito, nunca tirando de él, sino empujando. En el caso de no tener esa posibilidad, repartiremos el peso de la bolsa entre los dos hombros. Actualmente existen unas bolsas que nos permiten colocarla en ambos hombros.

Es muy importante realizar un swing suave y armónico. No debemos realizar movimientos excesivamente bruscos y violentos, que normalmente nos lleva a errar en el swing e incluso a golpear contra la alfombra de salida, lo que aumenta el riesgo de lesión. Para ello no utilizaremos más del 80% de nuestra fuerza a la hora de hacer el swing. Es recomendable el uso de putters largos en el green, ya que nos permiten mantener la espalda recta y relajada, evitando el riesgo de lesión. Además, nos proporciona la sensación de hacer putts más estables y seguros al tener más puntos de apoyo con nuestro cuerpo.

Puede ampliar esta información en la web de la RFEG a través del enlace: http://www.golfspainfederacion.com/page/actualidad_leer_noticia.asp?idNoticia=7726&idCategoria=29





Hay que realizar ejercicios específicos de espalda que nos ayuden a prevenir la aparición de lesiones para poder disfrutar del golf durante años



oídos sordos a dicho síntoma y realizar ejercicios específicos de espalda que nos ayuden a prevenir la aparición de lesiones para poder disfrutar del maravilloso mundo del golf durante toda la vida con salud.

El único secreto para tener una espalda sana es realizar un ejercicio específico, de forma correcta y constante. Una buena solución es la aportada por un equipo de especialistas en patología de columna vertebral, que ha patentado una máquina de prevención y tratamiento del dolor de espalda.

Practicando un sencillo ejercicio con esta máquina, en su propia casa, 7 minutos, 4 días a la semana, se consigue fortalecer la musculatura paravertebral y abdominal, previniendo el desgaste de la columna vertebral y compensando todos los factores que provocan las lesiones producidas por la práctica del golf.

La citada máquina, denominada Back EFS, ha recibido varios premios y supone un tratamiento definitivo, profesional, seguro y sin efectos secundarios (más información en www.eliminaeldolorde-espalda.com).

Pautas concretas

Además, es muy importante establecer una serie de pautas concretas y medidas

necesarias. Entre ellas se encuentra un entrenamiento correcto, un calentamiento adecuado previo al partido, un seguimiento saludable durante el partido y una recuperación óptima después de la competición con el fin de evitar la aparición de las lesiones más frecuentes del golf y, de esta manera, poder llegar hasta donde nuestro trabajo, esfuerzo y pasión por el golf nos permita, bien sea llegar a ser un buen jugador de golf o, incluso más importante todavía, poder envejecer en plenas facultades físicas y con salud así cómo vivir más años y con mejor calidad de vida, disfrutando del golf durante años y años.

Si tuviéramos que realizar un programa preventivo y práctico de las lesiones de espalda en el golf, éste sería el siguiente:

1. Ejercicios de fortalecimiento de la musculatura de la espalda con la máquina de prevención Back EFS.
2. Ejercicios de estiramiento de la musculatura de la espalda.
3. Ejercicios de calentamiento de la espalda previos al partido.
4. Ejercicios de descarga de la espalda durante el partido.
5. Ejercicios de recuperación de la espalda después del partido.

*Francisco E. Pajares Mellado
Fisioterapeuta Col. Nº 1672*