

Saludinámica

COMUNICADOS MENARINI EN SALUD Y DEPORTE

➤ Sujetar el palo con los dedos y no con la palma de la mano, permitirá que las muñecas actúen mejor y proporcionará mayor velocidad al palo.

➤ Existen estudios que demuestran que una modificación técnica puede disminuir el dolor lumbar. (Grimshaw).

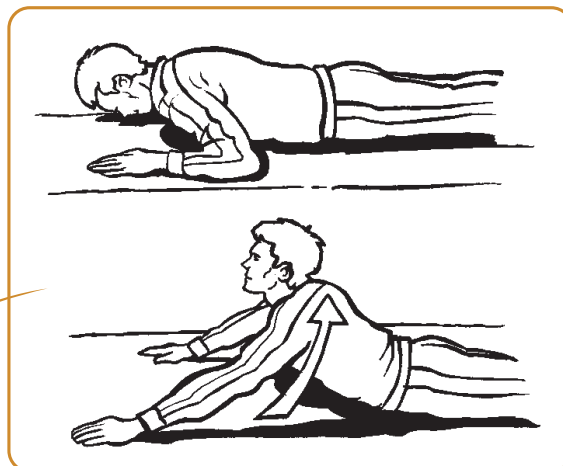
3. Acondicionamiento físico

➤ Conseguir una buena flexibilidad de hombros protegerá a la columna lumbar frente a la hiperlordosis compensadora durante el finish. Una buena flexibilidad de pelvis protegerá la charnela lumbosacra en el curso del swing.

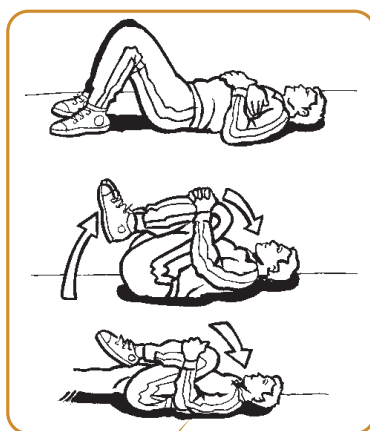
➤ Reeduación propioceptiva lumbopélvica: en un estudio de valoración de fuerza extensora lumbar en jugadores de golf adolescentes realizado en nuestro departamento, se observó que el trabajo durante la temporada deportiva de fuerza extensora lumbar es un factor preventivo lesional importante.

4. Médicos

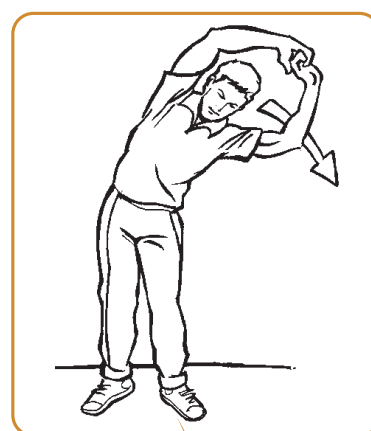
➤ Durante el episodio doloroso se puede utilizar una faja lumbar.



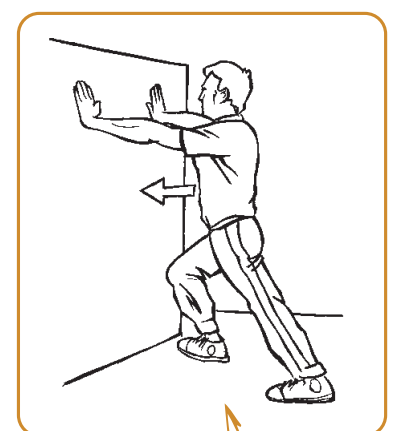
A).-
Estiramiento
de los
músculos
flexores del
tronco.



B).- Estiramiento
de los músculos
extensores de la
columna.



C).- Inclinações
laterales.



D).- Estiramiento
de la pierna
extendida.

Figura 20.- Programa de estiramiento básico de los músculos de la columna vertebral y dorsales del muslo y pierna.

Prevención

PREVENCIÓN DE LAS LESIONES EN EL GOLF

Las medidas preventivas que deberemos considerar ante cualquier inicio de una práctica deportiva son:

1. Examen médico previo a la práctica deportiva por un médico especialista

Se deben estudiar especialmente las estructuras anatómicas implicadas en el gesto del swing, como mano/muñeca, codo, hombro y columna vertebral.

2. Habilidad técnica

La mayoría de errores técnicos asociados a un swing biomecánicamente deficiente, pueden ser identificados y corregidos para disminuir el número de lesiones. Se consigue gracias a los estudios biomecánicos del gesto deportivo, del swing, o a través de mecanismos tan sencillos como la observación del swing por un profesional del golf, y de su modificación mediante lecciones de corrección técnica. Es importante introducir los ajustes técnicos adecuados para disminuir el número de lesiones o evitar la reaparición de lesiones antiguas, de acuerdo con las capacidades y limitaciones del jugador.

3. Calentamiento

Es importante tanto para el jugador recreacional como para el profesional. El calentamiento previo a la práctica deportiva, de 10-15 minutos de duración, debe ser simple para que pueda ser practicado fácilmente por todos los ju-

gadores y debería ser deporte-específico; es decir incluyendo ejercicios de manos, muñecas, antebrazos y codos, hombros y columna cervical, columna lumbar y pelvis; seguido de gestos de swing con un aumento progresivo en el rango de movimiento e intensidad, utilizando progresivamente palos de golf más largos. Como complemento el andar de 10 a 15 minutos ayuda a estimular el sistema cardiovascular. Escasos estudios han observado los beneficios del periodo de calentamiento sobre el riesgo lesional; sin embargo, los jugadores que realizan un calentamiento relatan una mejor coordinación en el swing y una mejora en el rendimiento, y por supuesto alcanzan mejores puntuaciones.

4. Acondicionamiento físico

Planificación del entrenamiento muscular al inicio de la temporada.

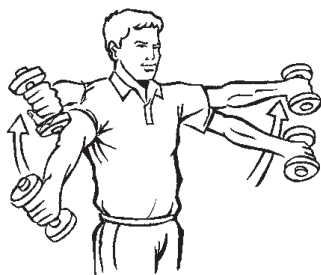
El acondicionamiento durante la temporada de golf también es esencial para prevenir lesiones y mejorar el swing, de forma primordial, para profesionales y jugadores mayores.

El programa debería incidir sobre la mejora en la flexibilidad, fuerza muscular y resistencia de los segmentos corporales implicados en el swing (fig. 21 y 22).

Es importante acondicionar el sistema cardiovascular con ejercicios aeróbicos como andar, bicicleta; resultando una menor fatiga y menor incidencia lesional.

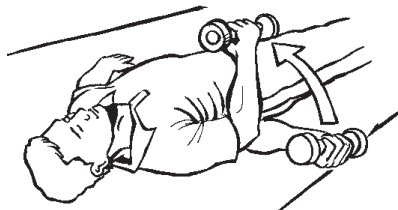
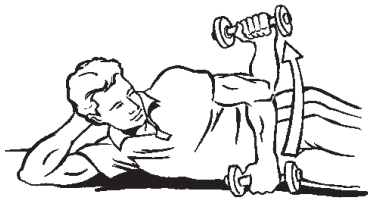
5. Equipo

La tecnología moderna tiene un papel significativo en la prevención de lesiones. La mayor flexibilidad, mejor resistencia y menor peso de los palos de golf, seleccionados en función de la fuerza del jugador, capacidades o limitaciones físicas del mismo, ayudan en la prevención de lesiones. La elección del palo de golf se realiza sobre la base de la longitud, peso, flexibilidad y resistencia del mismo; así como de las características del jugador, y con la ayuda de los profesionales del golf.

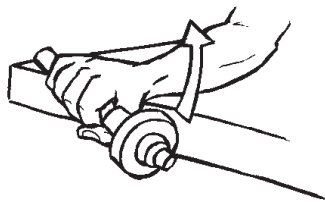


a).- para el m. supraespinoso.

b).- para m. rotadores externos del brazo.



c).- para m. rotadores internos del brazo.



d).- supinación del antebrazo.

e).- pronación del antebrazo.

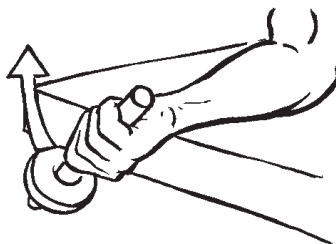
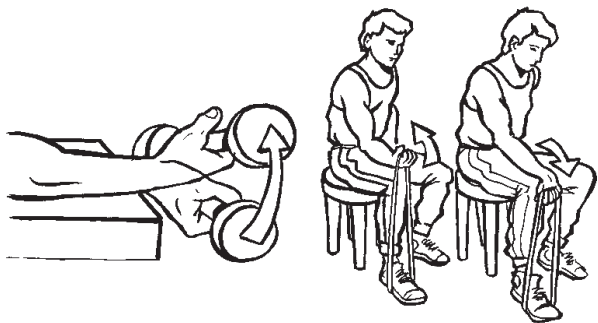


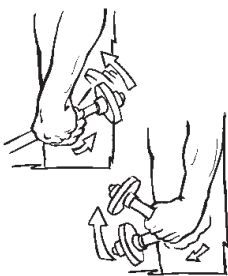
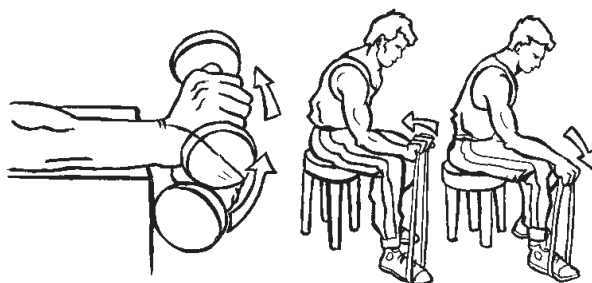
Fig 21.- Ejercicios de potenciación muscular de hombro, antebrazo y muñeca con la utilización de gomas y/o mancuernas.

Prevención



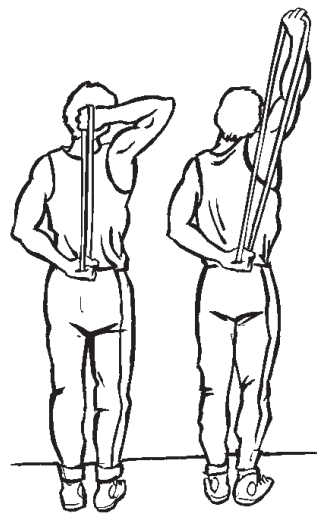
f).- Flexión de la muñeca.

g).- Extensión de la muñeca.



h).- desviación cubital y radial de la muñeca.

i).- flexión de codo.



j).- Extensión de codo.

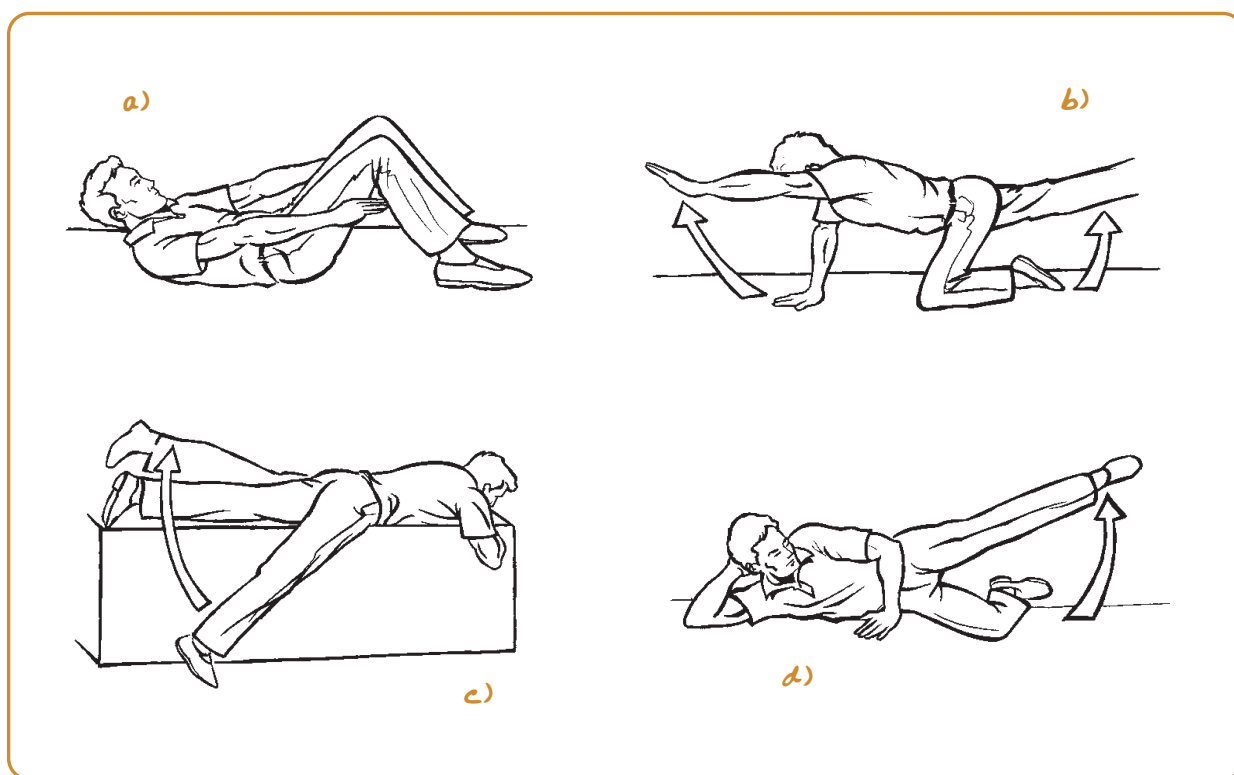


Fig 22.- Trabajo de potenciación muscular con trabajo de:

a) m. abdominales.

b) extensión del tronco con elevación de brazo y pierna contralateral.

c) extensión de isquiotibiales y glúteo mayor.

d) trabajo de aductores de la cadera.

6. Terreno adecuado

Un suelo duro, mojado, resbaladizo y con desniveles aumenta la incidencia de lesiones.

7. Condiciones climatológicas

Un clima caluroso puede provocar un golpe de calor. Es importante hidratar al jugador durante el recorrido para prevenir la deshidratación, principalmente en el jugador mayor.

Prevención

PREVENCIÓN ESPECÍFICA POR REGIONES

1. Codo, muñeca, mano:

- Reducción del excesivo rango de movimiento de la muñeca.
- Disminuir la tensión entre flexores/extensores de la muñeca y codos más sueltos (grip tenso).
- Grip demasiado suelto, puede impactar en el suelo y lesionar codo y muñecas.
- Mantener un buen balance durante el impacto.
- Acondicionar los flexores/extensores de codo y muñeca en cuanto a la flexibilidad y fuerza muscular.
- Utilizar un tee más alto durante la práctica.
- Utilizar un palo más flexible y ligero (grafito) o un amortiguador de choques.

2. Columna dorsolumbar:

- Columna más erguida durante el swing.
- Controlar la velocidad durante la rotación del tronco.
- Disminuir la rotación, el ángulo de movimiento de los hombros y rango de angulación del tronco (evitar un backswing excesivamente largo y un downswing muy vigoroso).
- Evitar una desaceleración brusca en el follow-through.
- Evitar el finish en C.
- Acondicionamiento muscular en cuanto a fuerza y flexibilidad dorsolumbar (extensores largos

del tronco y paraespinales cortos), y abdominales.

- Utilizar un corsé dorsolumbar si es preciso.
- No separar excesivamente los pies.

