

## **GOLF Y SALUD 12: Cómo envejecer junto a nuestro gran amor: el golf.**

- Disfruta del golf durante toda la vida, incluso con “100” años.
- Evita las lesiones más frecuentes del golf.
- Mejora tu nivel de juego mediante el entrenamiento físico y mental.
- Consigue más distancia y precisión. Cómo llegar a ser jugador profesional, mediante un correcto entrenamiento.

Francisco E. Pajares Mellado.

Fisioterapeuta.

Consulta On-Line Gratuita

[www.eliminaeldolordeespalda.com](http://www.eliminaeldolordeespalda.com)

### **9 RECUPERACIÓN DESPUÉS DE LA COMPETICIÓN.**

Una vez terminada la competición después de haber completado un largo recorrido de 18 hoyos en el que hemos caminado en algunos casos casi 7 Km., y realizado entre 70 y 120 golpes de diferentes distancias, además de haber generado en el palo velocidades de más de 136 Mph. en menos de 2 segundos, soportado diferentes situaciones de tensión y estrés, nuestro cuerpo se ha visto sometido a vibraciones patológicas, a repeticiones continuas de movimientos, a micro-traumatismos, al mantenimiento de posturas inadecuadas, a fatiga muscular... lo que a provocado que nuestras articulaciones y tendones estén ligeramente inflamados y nuestros músculos contraídos, e incluso es posible que se esté originando alguna de las lesiones que ya conocemos. Por todos estos motivos es necesario el seguir las pautas que se indican a continuación, de esta manera evitaremos la aparición de lesiones y facilitaremos una recuperación más rápida, para poder disputar nuestra próxima competición en perfectas condiciones físicas. Si tenemos la posibilidad de acudir a un fisioterapeuta, es recomendable que así lo hagamos, ya que este es el profesional sanitario que nos aplicara diferentes técnicas terapéuticas como son las movilizaciones, manipulaciones, estiramientos, electroterapia, hidroterapia, técnicas de frío – calor... que nos garantizará el correcto tratamiento de las diferentes lesiones producidas por la práctica del golf, nos ayudará a prevenir la aparición de lesiones, y nos facilitará una rápida recuperación después de la competición.

#### **9.A. ESTIRAMIENTOS SUAVES. (Duración: 10 minutos)**

Los estiramientos musculares que debemos realizar están explicados en capítulos anteriores. Los estiramientos musculares de recuperación deben de ser realizados con suavidad y acompañados con la respiración.

Estiramiento de la musculatura flexora de mano y antebrazo

20 segundos



Estiramiento de la musculatura extensora de mano y antebrazo

20 segundos



Estiramiento de la musculatura del pulgar

20 segundos



Estiramiento de la musculatura flexora del brazo

20 segundos



Estiramiento de la musculatura extensora del brazo

20 segundos



Estiramiento de la musculatura extensora – aductora – rotadora interna del hombro

20 segundos



Estiramiento de la musculatura extensora – abductora – rotadora externa del hombro

20 segundos



Estiramiento de la musculatura paravertebral

20 segundos



Estiramiento de la musculatura dorsolumbar

20 segundos



Estiramiento de la musculatura cervical

20 segundos



Estiramiento de la musculatura de las piernas:

- Triceps sural

20 segundos



- Isquiotibiales

20 segundos



- Cuadricéps y psoas iliaco

20 segundos



- Aductores

20 segundos



- Abductores y glúteos

20 segundos



### 9.B BAÑO y DUCHA DE AGUA CALIENTE. (Duración 15 minutos)

Comenzaremos con la aplicación de un baño caliente de 10 minutos en el que podamos relajar todos los grupos musculares, para pasar después a la ducha de agua caliente, en la que procuraremos dirigir un chorro potente de agua en los músculos doloridos, fundamentalmente en espalda, parte externa de la muñeca, parte interna del codo, y en la parte anterior del hombro.

### 9.C AUTOMASAJE

(Duración: 5 minutos)

El automasaje se realizará mediante suaves y pequeños pellizcamientos con toda nuestra mano en la parte externa de la muñeca, la parte interna del codo y la parte anterior del hombro.



**9.D APLICACIÓN DE FRÍO EN LAS ARTICULACIONES DEL BRAZO IZQUIERDO.**  
(Duración 10 minutos)

Con la aplicación de frío pretendemos disminuir o eliminar las posibles inflamaciones de las articulaciones implicadas. Recomiendo, en el caso de no disponer de materiales específicos, la utilización de una bolsa de guisantes congelados o similar, envuelto en un paño, nunca aplicaremos el frío directamente sobre nuestra piel. Debemos aplicar el frío durante 10 minutos en la parte externa de la muñeca, la parte interna del codo y la parte anterior del hombro.

