

GOLF Y SALUD 2: 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

4 LESIONES MÁS FRECUENTES PRODUCIDAS POR EL GOLF.

El golf es un deporte que requiere un buen estado físico y un completo examen médico previo, así como el control periódico de nuestra salud, debido a que consiste en una modalidad deportiva no apta para todos los públicos. Como cualquier otro deporte, existe en el golf una edad ideal para la alta competición, pero a diferencia de otras modalidades deportivas la edad ideal del golf se puede prolongar en el tiempo. Tenemos muchos ejemplos de jugadores veteranos que juegan al mejor nivel del circuito internacional, y además de una buena técnica, una amplia experiencia y un excelente conocimiento de los campos, esto es posible a que estos jugadores veteranos miman minuciosamente su forma física y su salud, disponen de una técnica exquisita, y usan materiales adecuados.

Existen diferentes causas que producen una lesión por la práctica del golf, y en general resulta muy difícil encontrar una lesión de tipo traumático, a no ser que se produzca una lesión por el golpe directo de una bola. En la mayoría de los casos la lesión aparece por la acumulación y repetición en el tiempo de las siguientes causas:

- Las vibraciones que se producen en el momento del golpeo de la bola son transmitidas por el palo hacia nuestro brazo, 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, imagínate las vibraciones que producen el golpeo fallido contra la alfombrilla de prácticas o el rough de un campo de golf.
- La continua repetición de movimientos que exige el entrenamiento de este deporte, origina una acumulación de micro-traumatismos sobre todas las estructuras anteriormente descritas favoreciendo la lesión.
- El continuo mantenimiento de posturas inadecuadas.
- La fatiga muscular favorecida por el exceso de entrenamiento.
- La ejecución de movimientos inadecuados a alta velocidad por falta de técnica.
- La falta de vascularización hace que no llegue el suministro de oxígeno y de alimentos esenciales y necesarios para compensar el desgaste natural de las diferentes estructuras que sobre-utilizamos durante el entrenamiento de golf.
- El uso repetido de contracciones musculares excesivas y por encima de nuestras posibilidades, posibilita las diferentes lesiones.

Una vez conocidas las diferentes causas que producen lesiones por la práctica del golf, nos resultará más sencillo comprender las explicaciones para poder prevenirlas. De la misma manera es importante el conocimiento de las principales lesiones, sus síntomas y sus mecanismos de producción, con el fin de aprender a identificarlas, lo que nos permitirá el poder acudir a nuestro fisioterapeuta de confianza al inicio de la lesión favoreciendo su rápida recuperación y vuelta a la competición. A continuación vamos a describir las principales lesiones que provoca la práctica del golf.

4A. TENOSINOVITIS DE QUERVAIN.

Es una inflamación de la vaina que recubre al tendón del músculo abductor largo y del extensor corto del pulgar, a su paso por la apófisis estiloides del radio, de la mano izquierda.

Suele provocar dolor en la cara externa de la muñeca, irradiado hacia el pulgar y hacia el radio, y aumenta el con los movimientos de flexión, extensión y abducción del pulgar (prensión). Es provocada por micro-traumatismos o esfuerzos musculares reiterados. Si no se previenen ni se

tratan, estas patologías pueden hacerse crónicas y comprimir otras estructuras vecinas, incluso pueden llegar a ser causa de la rotura del tendón.



4.B SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO.

Consiste en la compresión del nervio mediano a la altura de la muñeca izquierda, provocando dolor, hormigueo, adormecimiento e incluso quemazón fundamentalmente nocturno, disminución de la sensibilidad superficial, pérdida de fuerza de los músculos del oponente y el abductor corto del pulgar asociado a una atrofia muscular de la parte inferior de la palma de la mano, hinchazón, entumecimiento y alteraciones de la transpiración. Normalmente todo este conjunto de síntomas aparecen de forma progresiva. En caso de sospechar de esta lesión podremos realizar una primera comprobación manteniendo el codo y la muñeca en flexión máxima durante 30 segundos, si aumenta la sintomatología de hormigueos, será una prueba evidente de que sufrimos esta patología, y de que debemos acudir a nuestro centro de fisioterapia para comenzar el tratamiento.



Debido a que el grip es la única conexión entre el palo de golf y el jugador, la muñeca forma parte fundamental del swing, convirtiéndose en una parte del cuerpo con un alto riesgo de sufrir lesiones, causado por los movimientos repetitivos, y la alta velocidad de ejecución del swing.

Esta patología es bastante frecuente entre los principiantes de este deporte, al coger el palo con demasiada fuerza, las vibraciones que produce el golpeo de la bola es absorbido por esta zona de la muñeca favoreciendo la inflamación y posterior compresión del nervio mediano.

4.C EPITROCLEITIS O CODO DE GOLFISTA (TENDINITIS DE LA PARTE INTERNA DEL CODO).

Se trata de una inflamación más o menos extensa de los tendones de la musculatura de la parte interna del codo izquierdo, es decir, de la musculatura flexora y rotadora de la muñeca y del antebrazo. Suele provocar dolor en la parte interna del hueso del codo, y en los músculos afectados, así como en los movimientos de rotación interna y externa del codo, y flexión de

muñeca. El dolor aumenta con la actividad y disminuye con el reposo. También provoca dolor las contracciones musculares que se producen al agarrar un objeto con fuerza.



Suele estar producido por el envejecimiento, la falta de vascularización, por micro-traumatismos repetidos y por la absorción por parte del codo de las vibraciones que se transmiten del palo al brazo en el momento del golpe de bola. Además se verán favorecidas por alteraciones estáticas y desviaciones de los miembros, defectos de entrenamiento, gestos técnicos inadaptados, material inadecuado, defectos de hidratación etc...

4.D SÍNDROME DOLOROSO DEL HOMBRO.

Consiste en una inflamación de uno o varios tendones y de la cápsula que recubre la articulación del hombro izquierdo, normalmente se encuentran implicados el tendón del músculo supraespinoso y el de la porción larga del bíceps braquial. Suele provocar dolor, inflamación, limitación de la movilidad, y atrofia muscular. El hombro está formado por una articulación muy débil, y sometida a grandes fuerzas, por lo que es necesario realizar una prevención completa de las posibles lesiones. En caso de no realizar el tratamiento del síndrome doloroso del hombro, se irán aumentando todos los síntomas anteriormente descritos, la irritación y degeneración de las estructuras tendinosas y capsulares podrán llegar a provocar desgarramientos parciales o totales de los tendones, en cuyo caso el único tratamiento válido será el quirúrgico.



Este síndrome se produce por los micro-traumatismos reiterados que llegan a la articulación del hombro, al separar el brazo entre los 80° y 120° grados.

4.E DOLOR DE ESPALDA.

El jugador de golf está expuesto a un mayor riesgo de sufrir dolor de espalda continuo, este supone la lesión más frecuente producida por la práctica de esta modalidad deportiva. Suele estar producido por el mantenimiento de posturas inadecuadas, como puede ser la inclinación

hacia delante en el stand, por la realización de movimientos bruscos de flexión, rotación, e hiper-extensión siempre hacia el mismo lado, a alta velocidad, que provoca el swing y que suele generar desequilibrios de la musculatura, principalmente cuando existe una debilidad de la musculatura de la espalda. Por todo 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 es un síntoma que nos avisa de un sufrimiento de alguna de las partes de nuestra columna vertebral, ya sean los músculos, vértebras, discos intervertebrales, ligamentos, 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 esta produciendo un síndrome degenerativo de la columna vertebral (dolor, frecuentes cervico-braquialgias, lumbo-ciáticas, tensión muscular, calambres, contracturas, disminución de la movilidad vertebral, protusiones discales, osteopenia y pérdida de altura vertebral, hiper-presión 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. Es por eso que no debemos hacer oídos sordos a dicho síntoma, debemos tener en cuenta que 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.

4.F LESIONES DE LAS ARTICULACIONES DE LA PIERNA IZQUIERDA.

Es posible que en ocasiones nos encontremos desde un simple y ligero dolor articular, hasta procesos degenerativos de las articulaciones de la pierna izquierda, ya sea en cadera, rodilla o tobillo. Por lo general suele tratarse de lesiones combinadas que afectan a las cápsulas articulares y sinoviales, ligamentos y cartílagos articulares, meniscos y huesos que componen las diferentes articulaciones de la pierna izquierda. Suele provocar dolor al movimiento, deformación y limitación de la movilidad articular.

Suelen estar producidas por la continua repetición de movimientos forzados de estas articulaciones, fundamentalmente por la rotación, inclinación y flexión, asociado a los excesivos pesos y cargas que reciben estas articulaciones. Se produce entonces un agotamiento y colapso articular, que favorece su degeneración y lesión.



4.G ENFERMEDADES DE LA VISTA.

La vista es uno de los sentidos más importantes para la práctica del golf, debido a la gran precisión necesaria para practicar este deporte, y por lo tanto es necesario cuidarla, ya que el jugador de golf suele estar sometido durante muchas horas de manera continuada a los efectos perjudiciales de los rayos UVA, favoreciendo la aparición de enfermedades como la conjuntivitis o las cataratas. Por esta causa se recomienda el uso de gafas de sol que incorporen filtros de protección de rayos ultravioletas.

En muchas ocasiones nuestra bola se pierde entre los árboles, cuando esto ocurra, debemos ser especialmente cuidadosos a la hora de buscarla, con las pequeñas ramas que cuelgan de los árboles, o con los arbustos que se encuentran en el rough, ya que podrían producirnos pequeñas heridas superficiales, que pueden llegar a ser bastante molestas.

Aunque no son comunes, cabe la posibilidad de recibir algún golpe directo, llegando a provocar lesiones serias, ya que la velocidad de la bola provoca tremendos impactos llegando a producirse luxación del cristalino, desprendimiento de retina, glaucoma postraumático, o pérdida de visión. Es posible que la bola nos impacte en otras partes del cuerpo produciéndonos importantes lesiones, por este motivo debemos colocarnos en lugares seguros, así como estar atentos a los swings de nuestros vecinos, o dar la voz de alarma en el caso de que seamos nosotros los que estemos a punto de provocar un accidente.