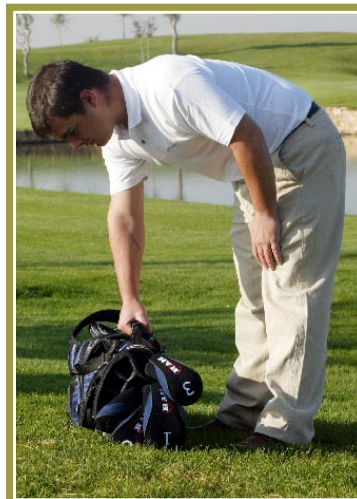


## En forma



## Cómo cuidar la espalda mientras se juega al golf

→ Muchos golfistas tienen serias posibilidades de sufrir en algún momento molestias en la espalda que haga que su juego se vea perjudicado. Cuando analizamos la espalda de un jugador de golf, hay dos factores a tener en cuenta:

- Buena postura
- Movilidad de la espalda con respecto al equilibrio muscular

### En el golfista, las causas más comunes de dolor de espalda son:

- Ocupación previa y lesiones domésticas que son agravadas por el golf, por ejemplo, estar sentado durante largos periodos de tiempo en un despacho o en un coche, sentarse incorrectamente en casa o en el trabajo, malas técnicas al levantar objetos pesados, etc.
- Músculos débiles o desequilibrados relacionados con el golf, por ejemplo, el "CORE" (control central) que son músculos como los abdominales, el trapecio inferior, los glúteos o el dorsal ancho.
- Patologías como artritis, lesiones de espalda o un historial de dolor de espalda.
- Excesivo movimiento forzado durante el follow through en el swing.
- Flexionarse o egruirse después de haber ju-

gado o practicado prolongadamente.

- Coger cubos de bolas sin doblar las rodillas.
- Competición lenta, por ejemplo, estar de pie prolongadamente esperando a que acabe el grupo anterior.
- Coger la bolsa incorrectamente.
- Repetidas torsiones relacionadas con la biomecánica del swing (finish en "C").
- Patear prolongadamente. Esta es una de las causas más comunes de sobrecarga lumbar y hay que intentar evitar mantener esta postura prolongadamente. Para ello practique con un máximo de dos/tres bolas.

### Cómo prevenir las lesiones de espalda

- Ejercicios para romper la rutina como los estiramientos realizados en la postura de flexión en el address y durante el pateo que hacen que se aplane la curva lumbar que causa rigidez y generalmente espasmos y dolores musculares, afectando a la extensión y rotación, esenciales para una buena geometría en el swing.
- Intentar no estar en posiciones prolongadas que fijen una posición, por ejemplo, delante de un ordenador es conveniente hacer paradas para beber agua.
- Recibir masajes regularmente para soltar



Alvaro Zerolo Vega de Seoane (\*)  
Especialista en Fisioterapia y Biodinámica

la tirantez de los músculos, tanto en la zona baja de la espalda como en los hombros, cuello y extremidades.

- Hacerse una exploración músculo-esquelética y postural por un fisioterapeuta para prevenir desequilibrios musculares y obtener un programa de reeducación postural.
- Y lo más importante, hacer estiramientos antes, durante y después de jugar al golf.

### Como prevenir lesiones mientras lleva los palos

- Doble siempre sus rodillas, mantenga su espalda recta y refuerce sus abdominales cuando levante la bolsa. Intente usar un trípode en la bolsa para intentar no flexionarse muchas veces
- Use las dos agarraderas cuando saquemos la bolsa del coche.
- Intente que su bolsa sea lo más ligera posible para intentar poner menos estrés en su espalda, cuello y hombros. Recuerde que es conveniente distribuir correctamente sus palos para prevenir un peso desigual.
- Ajuste las correas de su bolsa a su cuerpo y cambie de hombro para evitar el estrés en un solo lado.
- Intente usar bolsas con correas dobles. ☒



(\*) Encargado de Fisioterapia y Preparación Física del Peugeot Tour de España y encargado de Fisioterapia y Biodinámica de la Federación Madrileña de Golf y de la Escuela Jim McLean de Madrid.

Más información: [www.golfysalud.com](http://www.golfysalud.com) / Telf. 629 761 441

# PUBLI