

## Estiramientos recomendados



1. Brazo estirado y palma de la mano hacia arriba. Con la otra mano agarramos los dedos y tiramos hacia abajo de ellos. Note el estiramiento en la parte superior del antebrazo. Manténgalo durante 10-15 segundos y realícelo tres veces.



2. Con el brazo estirado y los dedos flexionados, ayúdese de la otra mano para tirar de la muñeca hacia abajo, notando cómo se estiran los músculos de la parte superior del antebrazo. Manténgalo durante 10-15 seg. y repítalo tres veces.

FOTOGRAFÍAS DE DAVID MOIRÓN - AGRADECIMIENTOS CIUDAD GRUPO SANTANDER

## En forma

# La importancia de los brazos en el golf

→ La buena salud de nuestros brazos es vital para la práctica del golf, ya que los brazos son la parte que une el cuerpo con el palo de golf y son ellos los que transmiten la energía generada durante el swing.

Algo en lo que insisten mucho los profesores de golf y que es muy importante es la tensión con la que agarramos el palo. Generalmente, la mayoría de los jugadores amateurs cogen el palo demasiado fuerte (foto superior derecha) lo que provoca que todos los músculos del antebrazo tengan demasiada tensión. Este exceso de tensión se transmitirá a nuestro codo en el momento de impactar con la bola o con el suelo y nos provocará una de las lesiones más comunes en un jugador de golf, el codo de golf, por lo que es muy importante que agarremos el palo con mucha más suavidad (foto inferior derecha).

### Los problemas más comunes de los brazos son:

- Codo de golf o epitrócleitis: Es una inflamación de la epitroclea (hueso que se encuentra en la parte interna del codo) o de las inserciones músculo-tendinosas en la misma. Es más común en el brazo derecho (jugadores de golf diestros).
- Codo de tenis o epicondilitis: Es una inflamación del epicóndilo (hueso que se encuentra en la

parte externa del codo) o de las inserciones músculo-tendinosas en el mismo. Este es más habitual en el brazo izquierdo (jugadores de golf diestros).

### Las causas más comunes de estos problemas son:

- Sobrecarga de los músculos que se insertan en epicóndilo y epitroclea.
- Traumatismo directo en la zona.
- Técnica errónea durante la práctica de golf.
- Golpear demasiado en el suelo durante el impacto
- Demasiada tensión de las manos en el grip
- Demasiada vibración de la varilla.

### Y la prevención de estos problemas sería:

- Realizar con regularidad unos estiramientos específicos del antebrazo antes, durante y después de jugar al golf.
- Realizar un programa específico de fortalecimiento del antebrazo.
- Acudir a un fisioterapeuta para descargar los antebrazos.

Asimismo, no olvide que si siente dolor al hacer un estiramiento, acuda a su fisioterapeuta o a su médico. ☒



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



(\*) 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