

A jugar golf libre de torturas

Por Edel Díaz
Especial El Nuevo Día

Imagínese ejecutando el tiro de golf perfecto. Quizá usted no sepa que al hacer el tiro de salida, la bola se dispara a aproximadamente a 136 millas por hora (mph), el movimiento del palo va a una velocidad de hasta 110 mph y en total, esa maniobra a usted le toma menos de 2 segundos. ¡Imagínese entonces la fuerza, el poder, la técnica y los movimientos que su cuerpo tiene que hacer para lograr ese tiro!

Es por esto que muchos jugadores de golf padecen de dolores de espalda. Estudios científicos revelan que 90% de todas las lesiones que presentan los golfistas ocurren en el área lumbar (espalda baja) y cervical (cuello). Los resultados de un cuestionario enviado a 500 jugadores de golf profesional indicaron que hasta 60% ha tenido algún tipo de dolor de espalda en sus carreras y que de 10 a 30% han jugado lesionados en algún torneo profesional.

Pero, los que practican golf no son los únicos que están propensos a sentir dolores de espalda. Entre 75 y 80% de la población va a padecer de dolores de espalda en un momento dado y alrededor de 33% de las personas sufren de dolores de espalda constantemente. Las lesiones de espalda pueden ser ocasionadas por uso repetitivo (que causa pequeñas lesiones), movimientos giratorios mecánicamente inapropiados, condición física inapropiada, edad o una combinación de estos factores.

En el caso de los golfistas, existe una correlación entre el nivel de experiencia, flexibilidad y fuerza. El golfista más experimentado es generalmente más flexible y fuerte. El ritmo de movimiento giratorio de este jugador de golf minimiza el esfuerzo muscular, la presión en los discos coyunturas lumbares y desgarres musculares.

Los "golfistas de fin de semana" (aquellos que practican el golf ocasionalmente), generalmente son más rígidos y menos ágiles, principalmente porque no dedican el tiempo necesario a practicar y desarrollar su flexibilidad, fuerza y mecánica de movimiento giratorio. Esto resulta en un mayor esfuerzo muscular y, como consecuencia de estos cambios, dolores de espalda repentinos.

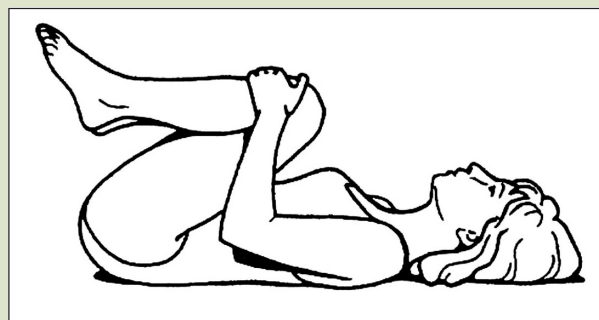
Conforme pasan los años, nuestro cuerpo tiende a perder fuerza, tener menos flexibilidad, menos coordinación y aumenta de peso a medida que avanzamos en edad. Sin embargo, debemos mantenernos en forma para evitar estos cambios, sobre todo las personas que practican algún deporte.

Los golfistas deben entender lo delicada que es su espina dorsal y las fuerzas de compresión que ocurren en ella cuando se ejecuta el tiro perfecto. El cuidado quiropráctico es la forma más efectiva y menos costosa de tratar casi todo tipo de dolores de espalda. Ocasionalmente, dependiendo de la intensidad y extensión de la lesión sufrida, medicamentos antiinflamatorios y/o antiespasmóticos podrían ser necesarios en conjunto con el tra-

tamiento quiropráctico para acelerar aún más el proceso de recuperación. Nuestra recomendación es que la cirugía no debe ser considerada hasta que todas las otras opciones hayan sido agotadas.

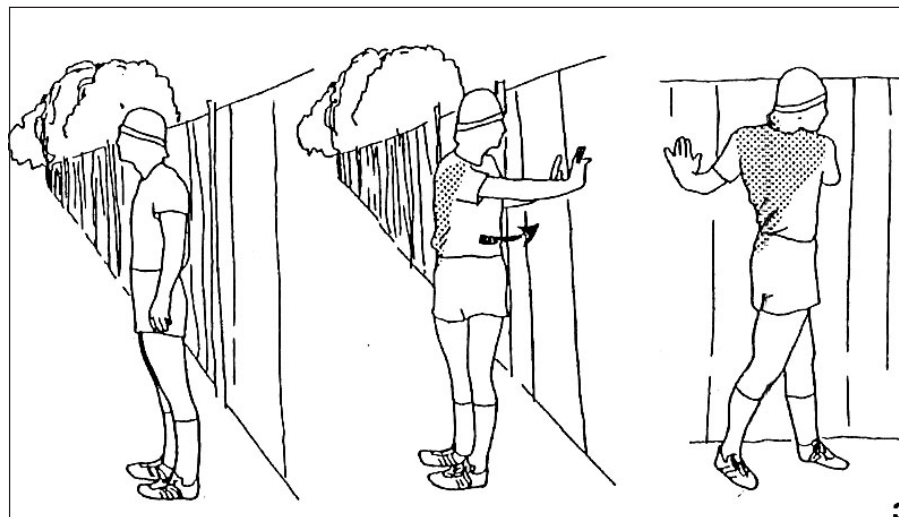
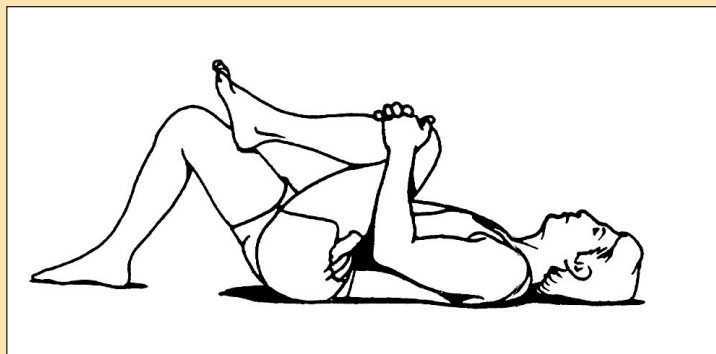
El acondicionamiento físico para practicar el golf debe llevarse a cabo durante todo el año, especialmente aquí, en Puerto Rico, donde podemos practicar este deporte todo el tiempo. Algunos de los componentes que pueden ser modificados son la fuerza, flexibilidad, poder, resistencia y técnicas de tiro apropiadas. Los golfistas pueden desarrollar estas destrezas al máximo, no sólo para mantener su juego de golf, sino también para mantener su espina dorsal en la mejor condición física posible.

He aquí algunos ejemplos:



Acostado boca arriba, doble ambas rodillas a la vez, llevándolas hacia el pecho con las manos. Sostenga esta posición por 10 a 15 segundos. Descanse y repita con la otra pierna. Repita de 3 a 4 veces.

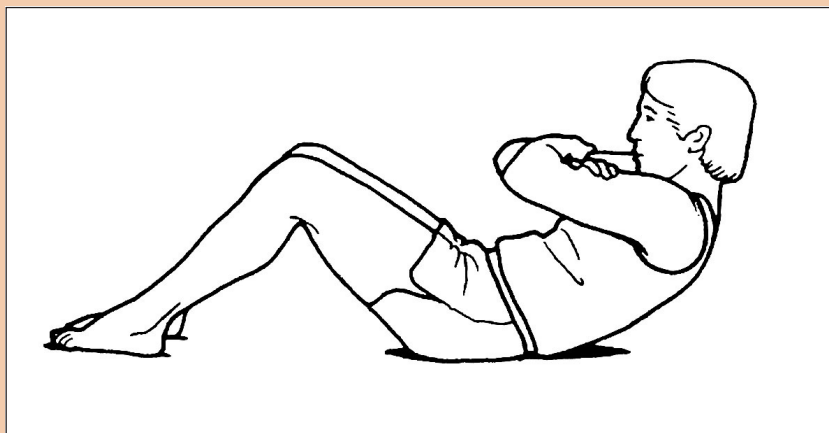
Acuéstese boca arriba con ambas rodillas dobladas. Con los dedos de ambas manos entrelazados, agarre una rodilla, forzándola un poco en dirección a su pecho. Sostenga esta posición por 10 a 15 segundos. Descanse y repita con la otra pierna. Repita el ejercicio 3 a 4 veces, alternando las piernas.



Párese de espaldas a una pared, a una distancia de 12 a 24 pulgadas de la misma. Los pies separados a nivel de los hombros. Lentamente gire su cintura hasta poner las manos en la pared la altura de los hombros. Sostenga esa posición por 10 a 20 segundos. Descanse y repita hacia el lado opuesto. Repita el ejercicio varias veces. No fuerce el movimiento giratorio más allá de donde se sienta cómodo. Este ejercicio está diseñado para desarrollar un movimiento giratorio más amplio.

El fortalecimiento de los músculos del estómago (abdominales) es importante para estabilizar la espina dorsal. Existen muchas variaciones de los ejercicios abdominales. Éstos ayudan a aumentar el control abdominal y del tronco, lo cual es esencial para manejar y dirigir poder a través del cuerpo durante el impacto del palo de golf a la bola y durante el seguimiento (follow-through).

También se recomienda al paciente que practique el movimiento giratorio con el palo de golf en dirección opuesta a la usual. Este ejercicio es útil para conservar un balance muscular entre ambos lados del cuerpo. Es importante consultar a un profesional de la salud antes de comenzar un programa de ejercicios.



El doctor en quiropráctica certificado en medicina deportiva le puede ayudar a continuar disfrutando de su deporte favorito y prevenir lesiones mediante un programa de ejercicios y tratamientos. Después de todo, la quiropráctica es utilizada comúnmente por los jugadores profesionales de golf (PGA, SPGA, LPGA). Si es efectiva para estos profesionales, debe ser efectiva para usted.

El autor es doctor y tiene especializaciones en medicina deportiva y en la técnica de Ajuste y Manipulación de Descompresión de Cox para el tratamiento de discos herniados. Fue profesor del National College of Chiropractic en Chicago, Illinois. www.quiopracticaal-dia.com