

EDEL
DÍAZ

QUIROPRACTICA

Ten cuidado con el 'swing'

Si juegas golf, disfruta de este deporte, pero no olvides cuidar tu espalda

El golf está ganando cada vez más popularidad en Puerto Rico. Cada día son más las personas que comienzan a practicar este apasionado deporte. Como resultado, se puede observar un incremento en los aficionados que están tomando clases de golf y la cantidad de campos de golf en Puerto Rico ha ido en aumento en los últimos cinco años.

Se dice que el golf es "el deporte para toda una vida"... siempre y cuando no tengas dolor de espalda baja. Se estima que un 62% de los que practican golf podrían sufrir de alguna lesión relacionada con el deporte.

El dolor de espalda baja es la lesión más común en jugadores de golf profesional y amateur. Los movimientos repetitivos de lanzamiento o tiro ('swing') y la mecánica pobre del cuerpo durante el lanzamiento probablemente son las razones principales para este tipo de lesión.

Muchos golfistas piensan que mientras más giren los hombros hacia atrás durante la primera fase del tiro ('backswing'), mejor será el lanzamiento. Sin embargo, esta posición pone la espina dorsal, especialmente la espalda baja, bajo mucho estrés.

Un estudio publicado en la revista *Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics* (Bulbulian R, Ball KA, Seaman DR. The short golf backswing: Effects on performance and spinal health implications. *JMPT* 2001;24(9), pp. 569-575.) se basó en la hipótesis de que una primera fase de lanzamiento restringida que incorporara más actividad de parte de los hombros podría reducir las probabilidades de lesiones de la espalda sin sacrificar el nivel de rendimiento del jugador, eliminando la excesiva rotación de la espina dorsal.

Se estudiaron siete personas



que jugaban golf regularmente y demostraban que podían girar sus hombros por lo menos 90° con poca rotación de las caderas. Estas personas fueron conectadas a una máquina de electromiografía (EMG) para grabar su actividad muscular.

Éstas les dieron a 10 bolas de golf consecutivamente, utilizando su lanzamiento típico, mientras un indicador de lanzamientos medía la velocidad de la cabeza del palo y exactitud del tiro. Luego, se les enseñó a modificar su tiro incorporando una primera fase de lanzamiento más corta. Se les permitió practicar esta nueva técnica por 20 a 30 minutos y luego les volvieron a dar a 10 bolas más, utilizando lo aprendido.

RESULTADOS

Una primera fase de lanzamiento de un promedio de 47° (en vez de 90°) no afectó significativamente la velocidad del

palo de golf ni la exactitud del tiro. El punto de blanco en la cabeza del palo de golf también permaneció siendo el mismo.

Sin embargo, la electromiografía (EMG) demostró una reducción en la actividad de los músculos abdominales y lumbares. La electromiografía (EMG) también demostró un aumento en la actividad de los músculos de los hombros, a medida que los golfistas compensaban su lanzamiento.

Estos resultados son importantes debido a que muchos practicantes del golf no desean cambiar su estilo de tiro para reducir la posibilidad de dolores de espalda baja porque puede reducir su rendimiento en el campo de juego. Ahora sabemos que éste no es el caso.

Los autores de este estudio también mencionan que, aunque este cambio en el estilo de lanzamiento podría reducir las pro-

habilidades de sufrir dolores de espalda baja, podría causar problemas en los hombros.

Es importante tener una buena técnica de lanzamiento en el deporte del golf para disminuir las probabilidades de lesiones.

Por esa razón es de suma importancia tomar clases antes de involucrarse por completo en el deporte. Si es amante del golf y desea continuar practicando sin lesiones ni dolor, consulte con su doctor en quiropráctica especializado en medicina deportiva para encontrar maneras de mantenerse saludable y poder practicar su deporte favorito sin temor a lesionarse.

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.quiropRACTICAALDIA.com