

GOLF

La saison de golf est finalement arrivée et nombreux sont les gens qui pratiquent avec joie ce sport. N'oubliez pas cependant que certaines choses ne s'achètent pas à la boutique du pro: entre autre la bonne forme physique. Pourtant, les maux de dos et la tendinite du golfeur se classent parmi les blessures les plus courantes au golf. On estime qu'environ le quart des golfeurs ont déjà éprouvé ou vont éprouver des blessures en pratiquant leur loisir. Il faut bien admettre qu'en termes de blessures sportives, le golf est beaucoup moins risqué que la pratique d'un sport plus extrême comme le football ou le hockey, par exemple. Mais comme c'est un sport où la demande physique et cardiovasculaire est réduite, on a souvent tendance à négliger la préparation et à se croire invincible, alors que ce n'est pas le cas. Pour bien comprendre le stress biomécanique qu'impose le golf au corps, il suffit de regarder la rotation vertébrale qui accompagne un élan et de savoir que la vitesse du bâton de golf peut atteindre 160 km/h. Les plus fréquentes se situent au niveau du tronc, des épaules, des poignets et de la colonne vertébrale. La majorité des blessures surviennent en raison d'une mauvaise technique ou d'une mauvaise condition biomécanique vertébrale et articulaire.

Voici quelques conseils pour améliorer votre jeu tout en prévenant les douleurs:

PRENDRE LE TEMPS DE VOUS ÉCHAUFFER

Les étirements sont essentiels si vous voulez vous amuser en toute tranquillité. En voici quelques exemples, qu'on doit maintenir pour une période d'environ vingt secondes.

1. En attendant d'être appelé au départ, prenez six minutes pour vous préparer physiquement, et faites une minute de sauts sur place.
2. Placez-vous à un mètre d'un banc. Posez votre pied gauche sur le banc et avancez votre bassin le plus près possible. Placez votre coude droit sur l'extérieur du genou gauche et tournez tout votre corps vers la gauche. Répétez l'exercice de l'autre côté.
3. En position debout et les jambes légèrement écartées, penchez la tête vers la gauche. Puis, avec la main gauche dans le dos, tirez sur le bras droit. Répétez l'exercice de l'autre côté.
4. Tenez un bâton au-dessus de votre tête. Inclinez-vous le plus loin possible d'un côté et de l'autre.
5. Avancez le pied gauche le plus loin possible. Pliez le genou gauche afin de former un angle de 90 degrés. Amenez vos épaules vers l'arrière et servez-vous de votre bâton pour garder votre équilibre. Faites l'exercice avec les deux jambes.
6. Prenez un bâton et balancez-le de l'avant à l'arrière. Commencez avec très peu de mouvement et, en l'espace d'une minute environ, évoluez vers un élan complet.

Après la partie...

Répétez cette série d'étirements après la partie. C'est à ce moment que vos muscles sont les plus vulnérables aux blessures, car ils sont contractés et ont besoin d'être relâchés. Si vous n'êtes pas étiré en fin de partie, vous pourriez vous blesser aussi bêtement qu'en rangeant votre sac dans le coffre de votre voiture.

- Tout golfeur devrait inclure dans sa routine des exercices de musculation. Pour optimiser vos performances, il est essentiel de renforcer les principaux groupes de muscles. La musculation et la souplesse du tronc contribuent à la respiration et à l'oxygénation, en plus de prévenir les blessures au dos. Les muscles jouent aussi un important rôle d'amortisseur qui aide à prévenir les tensions et les entorses.
- Hydratez-vous. Buvez beaucoup avant et après une partie. Non, la bière ne compte pas. Lorsque vous ressentez la soif, votre corps a déjà commencé à se déshydrater. Or, la déshydratation réduit votre niveau d'énergie et vos capacités physiques.
- Utilisez un chariot pour transporter vos bâtons. Si vous devez porter votre sac, faites-le à l'aide des deux bandoulières, afin de répartir le poids sur une zone plus large. Si votre sac n'est équipé que d'une courroie, changez souvent de côté. Si votre sac devient trop lourd, déposez-le et faites une pause.
- Poussez votre chariot plutôt que de le tirer.
- Le golf comporte de longues périodes debout. Transférez souvent votre poids d'une jambe à l'autre ou posez un pied sur votre sac ou votre chariot.
- Prenez soin de vos pieds! Portez des chaussures bien adaptées. Choisissez de préférence une chaussure de golf à crampons courts.
- Adoptez une technique bien adaptée à vous. En travaillant votre élan, il est important de tenir compte de vos capacités physiques et biomécaniques. Il est préférable pour les amateurs d'adopter l'élan classique, dans lequel les hanches tournent presque autant que les épaules, ce qui minimise la rotation de la colonne. Dans le doute, consultez un pro.
- Enfin, amusez-vous. Une bonne attitude contribuera à vos performances et à votre état de santé général !

Prévention des blessures à l'épaule

Au golf, les blessures aux épaules sont fréquentes en raison du caractère répétitif de ce sport. Voici deux façons de réduire la douleur.

- Diminuez légèrement votre élan arrière. Arrêtez votre mouvement lorsque la tête du bâton atteint la position 1 heure plutôt que 3 heures.
- Renforcez vos muscles de l'épaule, de l'omoplate, du thorax et du dos. Les muscles du thorax et du dos contribuent grandement à la puissance de votre élan.

Prévention des blessures au coude, au poignet et à la main

- Choisissez des poignées larges et souples et adoptez une prise neutre.
- Choisissez des fers à tête large et à manche en graphite pour atténuer la vibration.
- Choisissez des bâtons de bonne longueur.
- Renforcez les muscles de vos avant-bras.

Les chiropraticiens sont là pour vous aider

Les chiropraticiens peuvent vous aider à prévenir les problèmes de dos en vous montrant des exercices de musculation et d'étirement adaptés au golf. En cas de blessure liée au golf, la chiropratique peut aussi soulager vos douleurs.

À savoir : 80 pour cent des Canadiens souffriront au cours de leur vie de douleurs au dos. Les chiropraticiens peuvent vous traiter à l'aide de différentes techniques, comme l'ajustement vertébral ou articulaire, les ultrasons, l'électrothérapie, le traitement des tissus mous et les exercices thérapeutiques.

Et n'oubliez pas, les pros ne forcent pas trop! Bonne saison!