



DOSSIER DOS : Le golf

Au golf, les théories et les nouveautés ne manquent pas. Parmi toutes les recettes, il en est une qui ne s'achète pas à la boutique du pro : la bonne forme physique. Pourtant, les maux de dos et la tendinite du golfeur se classent parmi les blessures les plus courantes au golf.

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.

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

1. 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.
2. Faites au moins 20 minutes d'échauffement et de récupération avant et après une partie. Pour détendre les muscles et articulations, faites des exercices d'étirement doux et d'amplitude, ainsi qu'une marche rapide ou du jogging léger.
3. 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.
4. 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 se fait trop lourd, déposez-le et faites une pause.
5. Poussez votre chariot plutôt que de le tirer.
6. 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.
7. Prenez soin de vos pieds ! Portez des chaussures bien adaptées. Choisissez de préférence une chaussure de golf à crampons courts.
8. 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.

9. 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 canadiens 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, la stimulation transcutanée, le traitement des tissus mous et les exercices thérapeutiques.

Pour plus d'information ou pour trouver un chiropraticien près de chez vous, consultez le site de L'Association chiropratique canadienne : www.ccachiro.org.

Les pros ne forcent pas trop.



Association chiropratique canadienne

www.chiropratiquecanada.ca