



# Le golf, sans se blesser



**L'amateur de golf en vous n'en pouvait plus d'attendre le commencement de la saison? Inutile de patienter davantage, il est enfin temps de vous élancer sur le vert!**

**Pratiqué régulièrement, le golf peut être bénéfique pour la santé, surtout si vous parcourez le terrain d'un bout à l'autre. Mais sans une bonne préparation, il peut aussi causer des blessures incommodes.**

## Les blessures les plus rencontrées

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 qu'il n'en est rien.

Saviez-vous qu'au moment de l'élan, la vitesse de votre bâton peut atteindre jusqu'à 160 kilomètres à l'heure? C'est dire combien la pression imposée à votre structure neuro-musculo-squelettique peut être accrue!

On estime qu'environ le quart des golfeurs ont déjà éprouvé ou éprouveront des blessures en pratiquant leur loisir. Les plus fréquemment rencontrées par les chiropraticiens 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.

## La chiropratique

La chiropratique centre sa philosophie, son art et sa science sur le maintien de l'homéostasie (équilibre) du corps humain et sur sa capacité innée de guérison naturelle. Elle ne se concentre pas uniquement sur les symptômes ou la douleur, mais cherche à identifier et à soigner la cause du problème.

La chiropratique est fondée sur le fait scientifique suivant : le système nerveux impose son contrôle à toutes les cellules, tissus, organes et systèmes du corps. Un dérèglement du système nerveux pourra provoquer des problèmes au niveau de l'équilibre de santé du corps. La chiropratique vise le recouvrement et le maintien de la santé humaine via l'interaction des systèmes nerveux, musculaire et squelettique.



## L'équipement et la technique de jeu

Vos bâtons sont-ils adaptés à votre taille? Portez-vous des chaussures adéquates? Vos vêtements conviennent-ils à la température? Vos prises de bâtons sont-elles suffisamment adhérentes pour faciliter votre élan et éviter les tensions dans les mains? Voilà plusieurs questions que vous devriez vous poser avant de débiter une partie. Un équipement adéquat fait souvent la différence entre une partie avec ou sans blessure.

Bon nombre de golfeurs jouent sans savoir que leur mauvaise technique est à la base de leurs douleurs. Si vous jouez depuis peu, un entraîneur pourrait vous être utile. Engagez-vous également dans un programme de conditionnement qui comprend des exercices cardio-vasculaires et musculaires. Un bon équipement ne comporte pas uniquement des bâtons et des chaussures de qualité : votre corps compte aussi pour beaucoup! En fait, c'est l'outil le plus important d'entre tous! Et avant de crier «birdie», veillez à le préserver.

---

*Bon nombre de golfeurs jouent sans savoir que leur mauvaise technique est à la source de leurs douleurs neuro-musculo-squelettiques.*

---

### Le saviez-vous ?

- Le mot «chiropratique» provient du grec et signifie «fait avec les mains».
- Le docteur en chiropratique est un professionnel de la santé de premier contact : vous pouvez donc le consulter sans être recommandé.
- De par sa formation, le chiropraticien possède l'expertise nécessaire pour poser un diagnostic, ce qui lui permettra de créer un programme de soins correspondant à votre condition physique, à votre âge et à vos objectifs de santé.

## Prendre le temps de vous échauffer

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. Fléchissez le genou gauche afin de former un angle de 90 degrés. Portez vos épaules vers l'arrière et servez-vous de votre bâton pour conserver 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.

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.

Rappelez-vous également que l'un des côtés de votre corps est toujours plus musclé que l'autre. Il importe donc de vous étirer également de chaque côté.