

SWING DOULOUREUX?

La belle saison approche à grands pas. Pour de nombreux golfeurs, la joie de se retrouver entre amis sur le tertre de départ est aussi synonyme de douleur lombaire. Bien entendu, le beau-frère hockeyeur du dimanche, admirateur de la Sainte Flanelle et qui a le golf en horreur, ne comprend pas que votre passion un peu « pépère » puisse vous causer des maux de dos! Votre chiropraticien, lui, vous comprend!

Une étude québécoise réalisée auprès de 600 golfeurs amateurs affirme que 25 % de ceux-ci ont déjà subi une blessure à la colonne vertébrale. Ce chiffre atteindrait 89 % chez les professionnels. Chez les pros, 80 % des blessures à la colonne seraient attribuables à un excès de jeu et de pratique. Chez les amateurs, ce facteur expliquerait uniquement 20 % des cas. Pourquoi? Parce que la majorité des amateurs se font mal au dos en raison d'une mauvaise condition biomécanique vertébrale et articulaire et d'une déficience au niveau de la technique.

Nous savons tous que des exercices d'assouplissement et d'échauffement avant et après une partie de golf peuvent nous sauver bien des maux. Néanmoins, il est beaucoup plus agréable de taquiner les amis sur le tertre de départ et de rigoler au dix-huitième trou que de perdre du temps à s'échauffer!

Même si le golf n'est pas un sport de contact, les mouvements de rotation qu'implique un élan occasionnent des stress biomécaniques importants. C'est donc toute votre colonne vertébrale qui est mise à l'épreuve. Au moment de l'élan de départ, la tête du bâton peut atteindre 160 km/h. Il est alors facile de comprendre qu'une flexibilité déficiente, ajoutée à une mauvaise condition de votre structure neuro-musculo-squelettique, augmentera votre risque de blessures.

Comment diminuer le risque de blessures

Pour minimiser les risques de blessures au dos, il est fortement conseillé de:

- 1) **s'engager dans un programme de conditionnement spécifique au golf.** Ce programme doit comprendre des exercices cardio-vasculaires et de la musculation. Il faut renforcer les muscles abdominaux, du dos, des épaules et des avant-bras.
- 2) **effectuer graduellement les étirements avant et après la partie.** Votre conditionnement physique devrait comprendre des exercices d'étirements et des élans légers. L'objectif étant d'améliorer la flexibilité de votre structure neuro-musculo-squelettique et de préparer les groupes des muscles utiles.

- 3) **s'assurer de posséder la bonne technique.** Par bonne technique nous entendons un mouvement harmonieux qui respecte vos capacités et vos limites neuro-musculo-squelettiques. Rien ne sert de vouloir épater la galerie avec des coups de départ tout en puissance et qui se retrouveront vraisemblablement dans les bois !

L'élan à proscrire

L'élan majoritairement enseigné de nos jours, demandant un mouvement arrière et avant exagéré, provoque une rotation maximale de la colonne. Se « dévisser » la colonne à la Tiger Woods n'est pas une bonne idée. Les nombreux patients qui consultent en urgence sont là pour en témoigner. Un élan de ce type demande une rotation maximale des épaules et une rotation minimale des hanches provoquant une forte torsion du haut du corps. Ce qui explique les maux de dos des régions lombosacrées de l'ami golfeur qui s'est bien amusé samedi dernier, mais qui, en ce lundi matin, a plutôt de la difficulté à attacher ses lacets.

L'élan à adopter

Il est essentiel d'adopter un élan de golf qui respecte vos capacités physiques et biomécaniques. Les golfeurs amateurs auraient avantage à adopter un élan qui permet à la hanche d'effectuer une rotation plus ample minimisant ainsi la torsion des régions lombosacrées. Les recherches et l'expérience clinique confirment que le golfeur qui adopte un élan réduisant la torsion vertébrale minimise de beaucoup ses risques de blessures.

Enfin, une meilleure fluidité de mouvement vous procurera plus de plaisir, réduira les risques de blessures et, qui sait, améliorera peut-être vos performances. Après tout, la pièce d'équipement la plus importante de votre arsenal, c'est votre corps.

Bon golf!