

EL ESPECIALISTA

Miguel Moreno Martínez es especialista en Fisioterapia.

Lesiones en el golf

La mayor parte son patologías por sobrecarga y afectan a la región lumbar, muñeca, hombro y codo

En los últimos años el golf se ha ido haciendo un hueco en nuestra sociedad. En poco tiempo ha pasado de ser un deporte elitista a un deporte popular. El esfuerzo de las administraciones por acercar esta disciplina al ciudadano ha contribuido de manera decisiva en este proceso. Actualmente en España hay más de 165.000 golfistas federados, el doble de hombres que de mujeres, cifra que se prevé siga aumentando, dado que en tan sólo una década el número de golfistas en España se ha incrementado el 59% (en 1990 sólo estaban registrados 58.200 jugadores, según datos de la Real Federación Española de Golf).

Con el creciente desarrollo del golf han aumentado de forma muy evidente las consultas por lesiones producidas en su ejercicio. Aunque aparentemente el golf es uno de los deportes menos exigentes para los sistemas cardiorrespiratorio y musculoesquelético han de tomarse una serie de precauciones, ya que con frecuencia se infravaloran sus exigencias físicas. El hecho de que el golf sea un deporte de baja intensidad, y la mayoría de las veces lo consideremos un pasatiempo de ocio o turístico, puede hacer creer que no estamos ante un auténtico deporte, sujeto, por tanto, a riesgos de lesión.

La mayor parte de las lesiones de golf son patologías por sobrecarga que afectan a la región lumbar, muñeca, hombro y codo. Existen diferencias entre jugadores amateur y profesionales. En los primeros las lesiones más frecuentes son las localizadas en la región lumbar (un 36%) mientras que en los profesionales dominan las lesiones localizadas en la mano y la articulación de la muñeca. Tres factores son fundamentales para explicar la diferencia en la incidencia de estos problemas: técnica, equipamiento y medidas preventivas. Pueden deberse a un gesto técnico incorrecto, a una preparación física deficiente o al uso de material inadecuado; pero pueden estar también determinadas por otras lesiones antiguas, hasta la fecha asintomáticas. Hay ocasiones que la práctica del golf detectará columnas que presentan una incorrecta movilidad y necesitan tratamiento, tanto para que su gesto sea fluido como para su propio confort físico. En este caso, el golf actuará como revelador, no como agresor como habitualmente y de forma equivocada se presenta. En estas situaciones es recomendable acudir al fisioterapeuta para solventar en la medida de lo posible estas alteraciones.

Las características de este deporte obligan a la adopción de posturas y a la realización de movimientos de torsión bruscos. La repetición de movimientos siempre al mismo lado genera desequilibrios de la musculatura. La brusquedad del propio impacto contra la bola y la vibración que ésta genera suponen un riesgo para todo el sistema musculoesquelético, que unido a la falta de técnica, forma física y la escasa preparación para el juego incrementa la posibilidad de lesión.

Las lesiones que con mayor frecuencia asientan en el jugador de golf son aquellas que afectan a la zona lumbar. En el golf todos los golpes cuentan con dos componentes: uno de fuerza y otro de técnica y precisión. El primero de los golpes de cada hoyo, que es un ejercicio de

potencia, representa un giro rápido de la columna, y en él domina la fuerza sobre la precisión. El dolor experimentado en la zona lumbar por un golfista con un entrenamiento físico deficiente alcanza su punto máximo exactamente en el mismo instante en que la velocidad de rotación registrada en la columna vertebral es máxima.

La región entre la tercera y la cuarta vértebras lumbares soporta fuerzas rotacionales cuya intensidad es el 80% mayor en los 'amateurs' en comparación con los profesionales, por ello existe una mayor incidencia de contracturas musculares y hernias del disco intervertebral entre los aficionados. El codo del golfista, epitrocleítis o epicondilitis medial, aumenta su incidencia cuanto mayor es la edad del jugador. Suele deberse a un agarre demasiado fuerte del palo de golf, por lo que una sujeción más suave disminuye la tensión sobre los músculos del antebrazo y su inserción en el codo.

Los beneficios para la mujer son indiscutibles. Para la amenaza de la osteoporosis (o descalcificación de los huesos) la práctica del golf es idónea. Solemos aconsejar realizar un ejercicio reglado y constante, que practicado con regularidad consiga mejorar el estado de salud, y si además podemos realizarlo en las distintas etapas de la vida femenina (incluido el embarazo) es perfecto. En la menopausia además de prevenir la osteoporosis reduciendo el riesgo de fracturas mejora también el sistema cardiovascular y genera bienestar físico y psíquico compensando la sensación de cansancio, fatiga, falta de energía... frecuentes en esta etapa de la vida. Durante una gestación normal es aconsejable que los deportes que se practiquen no impliquen un gran esfuerzo físico, y a medida que el embarazo progresa la cantidad de ejercicio debe disminuir. El golf, además, tonifica los músculos y activa la circulación sanguínea.

Los beneficios

Numerosos estudios aseguran que la práctica del golf resulta beneficiosa para prevenir la aparición de enfermedades cardiovasculares entre la población mayor de cuarenta años. El doctor Stauch, de la Unidad de Medicina Deportiva de Ulm (Alemania), dirigió un estudio que evaluó las respuestas cardiovasculares de 30 jugadores (21 varones y 9 mujeres), con edades entre los 43 y los 67 años, durante la realización de un recorrido completo de golf en un campo con subidas y bajadas en el que los jugadores efectuaban todos los desplazamientos caminando.

Los resultados del estudio situaron el promedio de frecuencia cardíaca durante el juego en 113 pulsaciones por minuto, lo que supuso el 31% por encima de la media registrada al inicio del recorrido. La presión sistólica de la sangre fue disminuyendo a medida que transcurría el juego y además todos los jugadores se mantuvieron durante más de dos horas en frecuencias cardíacas superiores al 50% e inferiores al 85% de la frecuencia máxima, lo que avala el beneficio del golf como actividad aeróbica. Frente a la prevención de enfermedades coronarias el equipo del Dr. Stauch comprobó que los triglicéridos disminuyeron un 18% durante el recorrido y el colesterol HDL (el bueno) aumentó un 6%. Otro estudio, en este caso estadounidense, realizado en individuos de mediana edad y sedentarios, ha confirmado que jugar al golf tiene tantos efectos beneficiosos como cualquier otro deporte, produciendo una mejora de las condiciones físicas. En particular un aumento de la tonicidad muscular asociado al adelgazamiento, y mejorando el sistema cardiovascular, con una disminución de los niveles de colesterol.

Las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte en los países en desarrollo. En prevención de estas enfermedades, algunos factores aterogénicos son influidos favorablemente por la realización de ejercicio físico continuado. Dadas las características del golf, como ser de baja intensidad, dinámico y a la vez estático, su práctica al aire libre y los beneficios antes expuestos, le confiere unas propiedades óptimas para la práctica en pacientes tanto para la prevención primaria (en personas sanas) como secundaria en la enfermedad cardiovascular. Con la actividad física en general y con la práctica del golf en particular se produce una disminución del consumo de tabaco y un mejor control del comportamiento psicológico en los pacientes con personalidad tipo A (estrés, ansiedad, etc.) por una disminución de la secreción de catecolamina como respuesta al ejercicio realizado y del entorno donde se realiza.

Por todo ello, la práctica del golf es un ejercicio indicado en casi todos los pacientes cardiológico con buen estado clínico dado que además de controlar los factores de riesgo cardiovascular ayudan a controlar la ansiedad y prevenir la aparición o progresión de una posible depresión, dos fenómenos frecuentemente asociados entre pacientes que han sufrido un evento cardíaco. En la diabetes el entrenamiento físico realizado con el golf aumenta la sensibilidad a la insulina y reduce las concentraciones de insulina plasmática posprandial, lo que ayuda a una normalización del metabolismo de la glucosa.

Golf seguro

Seguir una serie de consejos ayuda a evitar lesiones en la práctica de este deporte

Retomamos esta semana el tema de la práctica del golf y sus lesiones, y lo hacemos para ofrecer una serie de recomendaciones al respecto. En primer lugar, decir que el aprendizaje correcto de la técnica es una obligación. Debe ponerse en manos de un buen profesor y dedicar el tiempo necesario para el entrenamiento. Como todos los deportes, el golf requiere de una técnica precisa para evitar lesiones crónicas o dolores perfectamente previsibles. Dominar la técnica en los golpes de potencia es básico.

En el *backswing* (el movimiento inicial en el que se lleva el palo hacia arriba antes de golpear la bola) es fundamental que la rotación del hombro y la cadera alcancen grados similares para evitar una descompensación y conseguir que la columna vertebral esté lo más vertical posible.

Muchos jugadores tienen el hábito de basar casi todo su *swing* en la fuerza de los brazos, en lugar de girar el cuerpo. El *swing*, movimiento clave en la práctica del golf, ha de ser una acción coordinada de manos, muñecas, brazos, tronco y piernas. Los jugadores diestros registran más lesiones en su lado izquierdo, que es el que conduce el movimiento y arrastra al derecho. Lo contrario sucede en los zurdos.

El 55% de los jugadores según estadísticas recientes presentan dolor lumbar en el momento de impacto a la bola, especialmente en el primer golpe de cada hoyo. Este dolor disminuiría si los jugadores se concentraran en mantenerse más erguidos durante los instantes posteriores al golpe.

Recomendaciones

Algunas recomendaciones para la práctica correcta del golf son:

1.- Utilizar material deportivo de calidad y conseguir un juego de palos equilibrado y adaptado a los requisitos de cada jugador. Tener en cuenta la longitud y el material que no vibre y tenga agarre antideslizante.

2.- 'Grip' del palo o empuñadura, según como se agarre el mismo y la calidad de éste nos podrá condicionar la aparición de epicondilitis o afectación de los tendones de la mano si se agarra con mucha presión.

A los jugadores con problemas crónicos en esta zona se les recomienda utilizar palos de grafito, más flexibles y con mayor capacidad para absorber las vibraciones que los de acero.

3.-Mantener alguna rodilla ligeramente flexionada o buscar un punto de apoyo (palo de golf) al estar de pie.

4.-Al inclinar la columna hacerlo con las rodillas flexionadas.

- 5.-Siempre que se golpee la pelota con el palo de golf, flexionar ambas rodillas.
- 6.-Para recoger la pelota embocada en el hoyo no inclinar la espalda, mantenerla recta al recoger la pelota y doblando las rodillas.
- 7.-Evitar la rigidez: la musculatura de la espalda ha de estar tan relajada como sea posible.
- 8.-Si se es inexperto o no se está en buena forma tener cuidado con el *drive* de salida por la torsión brusca de la cintura.
- 9.-Realizar un programa de ejercicios para desarrollar tanto la musculatura de la columna vertebral, para compensar la tendencia al desequilibrio muscular que genera este deporte, como de la cintura escapular y miembros inferiores. El estiramiento regular y los ejercicios de fortalecimiento para la cadera, tronco, músculos abdominales y lumbares y los músculos flexo-extensores de las piernas disminuirán la fatiga y el estrés en estas zonas.
- 10.-Es interesante acudir a un fisioterapeuta para que evalúe al deportista y así determinar un programa acorde a las necesidades específicas de éste, el programa idóneo para un jugador no tiene porque serlo para otro.

Los estiramientos son necesarios pero no resultan eficaces si no se realizan de forma correcta. Es imprescindible realizar en toda práctica deportiva un buena serie de estiramientos, que en función de la disciplina hará más énfasis en un grupo muscular u otro. Especialistas de la Unidad de Prevención e Investigación de las lesiones deportivas de la Universidad de Deakin de Australia han realizado un trabajo con más de 1000 jugadores de golf no profesionales y han concluido que solo una pequeña parte realiza ejercicios de calentamiento y estiramiento antes de jugar un partido.

Asimismo, la mayoría de éstos programas no se realizaban de forma correcta, por lo que resultaban ineficaces a la hora de prevenir las lesiones.

Es importante recibir formación acerca de cómo realizar este tipo de actividad antes de jugar para evitar problemas, por lo que les recomiendo que acudan a su fisioterapeuta para que éste les adiestre correctamente.

Antes de empezar es importante movilizar las articulaciones más implicadas (codos, hombros, caderas, columna vertebral) y por último practicar una serie de golpes con el palo, pero más suaves de lo normal.

Practicar primero con un hierro-9 para pasar después al hierro-5 antes de usar los «drivers».

En caso de que algún movimiento produzca dolor, evitarlo.

Tanto la fisioterapia como la medicina son compañeros de viaje del deportista.

Es importante acudir a estos profesionales cuando surgen dudas o problemas.