LA SCHIENA DEL GOLFISTA

Questa disciplina implica notevoli sollecitazioni alla colonna vertebrale, ecco strategie e consigli per ridurre o eliminare i fastidi. Dagli aspetti tecnici al rinforzo dei muscoli

Chi pratica questo sport, spesso è rassegnato nella convinzione che dovrà sopportare il mal di schiena. Ma non è corretto pensarlo! Il golf è uno sport dinamico ed allo stesso tempo statico, praticato da persone di diverse età, dai bambini ai più anziani.

Proviamo a riflettere su alcune informazioni: durante una gara di golf possiamo camminare per una media di 8 km durante 4 ore, realizzando dai 75 ai 125 colpi fino ad arrivare ai 300 dei professionisti, i quali vengono eseguiti in meno di 2 secondi imprimendo alla pallina una velocità che può arrivare fino ai 300 km/h. Durante lo swing, la nostra schiena viene sottoposta a forze torsionali importanti, con un movimento brusco e ripetitivo di flessione, iperestensione e rotazione ad alta velocità in particolare durante il downswing la forza compressiva è diretta sui dischi intervertebrali e sulle articolazioni intervertebrali. Secondo alcune stime le forze in gioco durante un colpo dato con la massima potenza arrivano a 7500 Newton che per capirci è l'equivalente di otto volte il peso medio di una persona. A queste forze dobbiamo sommare le vibrazioni trasmesse durante il colpo alla pallina e le sollecitazioni indotte da una postura non corretta durante lo stance.

Analizzando questi dati, è intuitivo capire a quali carichi è sottoposta la nostra colonna vertebrale durante la pratica del golf. In un recente articolo scientifico si sottolinea che l'80% degli amatori soffre di mal di schiena. Allora ha ragione chi sostiene che golf e mal di schiena è un binomio inscindibile?

La risposta è: no! La vera domanda che dobbiamo porci è se la nostra colonna vertebrale è pronta per sopportare questo tipo di sollecitazioni? Come possiamo fare concretamente per la nostra schiena? Dobbiamo innanzitutto curare tutti gli aspetti tecnici: mantenendo per esempio un corretto stance la rotazione nel backswing sarà più controllata e si eviteranno le lesioni causate da un'eccessiva rotazione o da un'alterata coordinazione.

Un buon colpo può imprimere una velocità di 300 km/h

Piegando le ginocchia quando ci flettiamo in avanti per marcare la pallina, raccorgliela o riparare il green ci consentirà di evitare sollecitazioni anomale sui dischi intervertebrali così come utilizzare una sacca comoda e leggera per trasportare i ferri oppure prendere il cart. Iniziare a giocare con un movimento brusco causa uno stress importante sulle componenti muscolo legamentose della nostra colonna vertebrale con conseguente tendenza alla rigidità: effettuare un prolungato riscaldamento è cruciale. Qualche torsione a vuoto magari con l'ausilio di un ferro sulle spalle, eseguire allungamenti della catena muscolare posteriore e non scordiamolo movimenti rotatori del collo e delle spalle per almeno 20 minuti consentiranno al nostro sistema muscolo scheletrico di essere pronto per giocare. Lo stretching è importante anche a fine gara o fine allenamento, quando i muscoli sono affaticati e qualche semplice esercizio li riporta ad una maggiore elasticità.

L'elasticità muscolare non è però l'unico parametro che dobbiamo curare per prevenire il mal di schiena;infatti è ormai consolidato il concetto che il rinforzo dei muscoli stabilizzatori della colonna e una buona coordinazione sport specifica sono associati ad una riduzione del dolore dorso lombare nella pratica del golf.

All'interno di una serie di regole generali e di buon senso non bisogna dimenticare che ognuno di noi ha un proprio assetto posturale,patologie concomitanti che interessano anche altri distretti che influiscono con meccanismi di compensazione e che è opportuno individuare e destrutturare.

RIABILITAZIONE

IL DOTTOR TOMAELLO

Prosegue il viaggio nei mondo dello sport osservato da un punto di vista medico. L'obiettivo è di capire le dinamiche dell'attività professionistica ricavandone consigli pratici per tutti gli sportivi. Ci avvaliamo della competenza del dottor Luca Tomaello, specialista in medicina fisica e riabilitazione con particolari competenze nel recupero funzionale a seguito di intervento chirurgico o infortunio. E' stato consulente fisiatra per la Juventus, esperto in patologie della colonna, è direttore sanitario di Isokinetic Torino.