



CHIROPRATIQUE

RICHARD GIGUÈRE DOCTEUR EN CHIROPRATIQUE | Collaboration spéciale | rgiguere@journalmtl.com

Swing douloureux ?

La saison de golf bat son plein. Pour de nombreux golfeurs, la joie de se retrouver entre amis sur le tertre de départ est aussi synonyme de douleur lombaire.

Effectivement, plusieurs golfeurs subissent des blessures en raison d'un mauvais étirement ou d'une période d'échauffement insuffisante. Voici

quelques conseils qui vous éviteront bien des maux.

Il importe de rappeler que tout étirement doit être fait graduellement et sans donner de coup. De même, vous devriez maintenir toute position d'étirement pendant au moins 20 secondes. Une meilleure fluidité de mouvement

vous procurera plus de plaisir, réduira les risques de blessures et qui sait, améliorera vos performances.

Rien ne sert de vouloir épater la galerie avec des coups de départ tout en puissance

ÉTIREMENT AVANT LA PARTIE

1 Faites quelques sauts sur place durant une minute.

2 Debout, les jambes légèrement écartées, inclinez la tête vers la gauche. Puis, avec la main gauche dans le dos, tirez sur le bras droit. Tenez la position pendant 20 secondes. Faites le même exercice de l'autre côté.

3 Avancez le pied gauche le plus loin possible. Fléchissez le genou gauche, afin de former avec votre jambe-avant, un angle de 90 degrés. Portez vos épaules vers l'arrière. Servez-vous de votre club pour conserver votre équilibre. Tenez la position pendant 20 secondes. Faites le même exercice de l'autre côté.

4 Prenez un club et balancez-le de l'avant vers l'arrière, en effectuant un élan partiel. Commencez avec très peu de mouvement et, durant la minute d'exercice, évoluez vers un élan complet.

5 Tenez un club au-dessus de votre tête. Inclinez-vous le plus loin possible d'un côté, puis de l'autre. Tenez la position pendant 20 secondes.

6 Placez-vous à un mètre d'un banc. Posez votre pied gauche sur le banc. Avancez votre bassin le plus possible. Placez votre coude droit sur l'extérieur de votre genou gauche et tournez tout

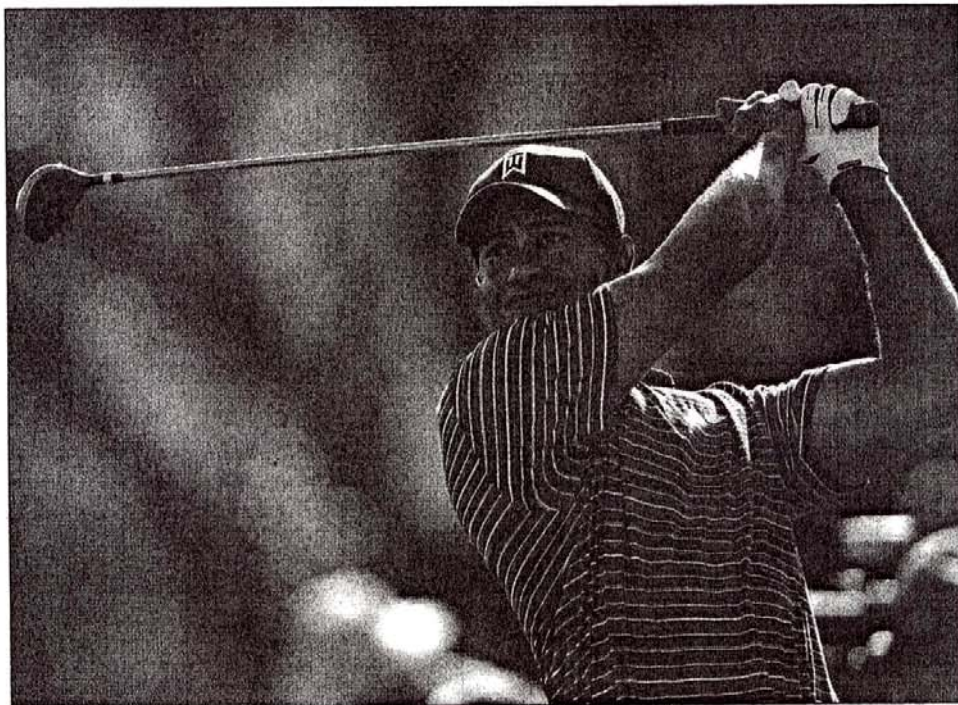


PHOTO REUTERS

■ **À l'image de Tiger Woods, il est important de réaliser un mouvement harmonieux qui respecte vos capacités.**

votre corps vers la gauche. Tenez la position pendant 20 secondes. Faites le même exercice de l'autre côté.

LES BONNES TECHNIQUES

Il est important de posséder les bonnes techniques. Par bonnes techniques, 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.

La préservation de l'alignement naturel de votre colonne vertébrale est essentielle au déploiement d'un élan de golf fluide. Pour développer une bonne coordination et la vitesse de mouvement nécessaire à l'exercice d'un bon élan, la communication entre votre cerveau et votre corps doit être optimale. C'est pourquoi il est important de corriger les désordres biomécaniques que subit votre colonne vertébrale en consultant votre chiropraticien.

ÉTIREMENT APRÈS LA PARTIE

Trop de golfeurs ne prennent pas le temps de faire leur routine d'étirement après la partie. C'est à ce moment que vos muscles sont contractés et ont besoin d'être relâchés. Il faut se souvenir que nous avons un côté plus fort et plus musclé que l'autre. Il importe donc d'éti-

rer chaque côté de façon égale. Rappelez-vous qu'un muscle contracté est un muscle sujet à blessure. Cette blessure pourrait aussi bien survenir lorsque vous soulevez votre sac pour le ranger dans le coffre de votre voiture. La constance est une clé importante de votre conditionnement physique. Un étirement quotidien maintiendra votre corps exempt de malaises attribuables à la pratique de votre activité préférée et vos performances s'amélioreront.

Avec un échauffement, de bons étirements et une fluidité de mouvements, vous pourrez pratiquer votre sport favori sans danger pour l'intégrité de votre colonne vertébrale. En suivant ces quelques conseils, vous pourrez profiter pleinement des plaisirs de ce sport. Après tout, il serait malheureux de ne pas pouvoir rigoler avec vos amis au 19^e trou.

► SAVEZ-VOUS QUE :

■ Au moment de l'élan, la vitesse du club peut atteindre jusqu'à 160 km/h ce qui peut occasionner des stress biomécaniques très importants.

■ Porter son sac régulièrement sur ses épaules peut augmenter le risque de blessures aux dos, aux épaules ainsi qu'aux chevilles.