

## Le golf et la chiropratique : Le sport sans la douleur

Il n'y a rien que Mary Stuart, reine d'Écosse, aimait plus qu'une bonne partie de golf, tout comme le général Dwight D. Eisenhower. Et lorsque l'astronaute Allan Shepherd a pris place à bord d'Apollo 14, il avait avec lui un fer six modifié – et son coup lunaire a fait l'histoire, comme on le sait.

Des hommes, des femmes et des enfants de tous âges et de toutes les couches sociales arpentent les verts du monde entier – de l'Écosse à l'Amérique du Sud. Le golf a toujours été considéré comme l'un des meilleurs exercices pour le corps et moyens de relaxation pour l'esprit. Comme dans tout sport cependant, il peut y avoir blessure si les précautions appropriées n'ont pas été prises. Le golf peut être particulièrement dommageable pour la colonne vertébrale, causant souvent des problèmes de dos. C'est pourquoi Dr Lajoie enseigne à ses patients comment garder leur colonne vertébrale en santé.

### Posture parfaite

Une posture appropriée en tout temps est la meilleure façon d'éviter les blessures liées au golf et d'améliorer votre performance au jeu.

Par exemple, une bonne prise d'élan dépend de la posture. Le mouvement se fait en deux temps : la montée et la descente du club, et la rotation du corps – et a un effet direct sur la santé de la colonne.

C'est la raison pour laquelle une colonne vertébrale en santé est si essentielle au jeu d'un golfeur. S'il y a un désalignement des vertèbres, la prise d'élan en sera affectée. C'est aussi

pourquoi autant de golfeurs professionnels et amateurs reçoivent régulièrement des soins chiropratiques.

En corrigeant une subluxation vertébrale, les chiropraticiens aident à améliorer la posture – et la performance au golf – des patients. Il y a une subluxation vertébrale lorsque le mouvement vertébral est restreint ou que des os de la colonne (vertèbres) sont désalignés. Cette affection courante est associée à une myriade de problèmes de santé : syndrome du tunnel carpien, maux de tête, maux de dos, coliques du nourrisson et infections de l'oreille, entre autres. Dr Lajoie corrige les subluxations vertébrales à l'aide de manœuvres douces et sécuritaires appelées ajustements chiropratiques.

### Renoncer à la voiturette

Voici une façon simple d'améliorer sensiblement votre condition physique : optez pour la marche au lieu de louer une voiturette. La marche améliore la capacité aérobie en plus d'augmenter votre résistance et de renforcer votre système immunitaire : vous maximisez ainsi votre performance athlétique et vous vous prémunissez contre les blessures.

### L'affaire est dans le sac!

Même si les golfeurs ont tendance à attribuer des élans sous-optimaux à leurs problèmes de dos, beaucoup de blessures liées au golf n'ont rien à voir avec le jeu, explique Dr Lajoie.

Les sacs de golf sont très lourds. Ajoutez à cela le nombre maximum de bâtons permis pendant le jeu – une combinaison de 14 fers et bois – avec une douzaine de balles et accessoires assortis. Résultat? Un poids suffisant pouvant causer des blessures graves.

Prévenez les blessures causées par les sacs de golf en demandant à votre chiropraticien de vous expliquer les bonnes techniques de soulèvement. De plus, ne transportez jamais votre sac d'un trou à l'autre. Investissez plutôt dans l'achat d'un chariot transportable à la main.

Dr Daniel Lajoie

2875, boul. Laurier,  
#250 Sainte-Foy  
(Québec) G1V 2M2

TEL (418) 653-3030  
télé. : (418) 650-1545

## Dos en forme

Les blessures au bas du dos sont particulièrement courantes chez les golfeurs.

Pour quelles raisons le golf cause-t-il – et aggrave-t-il – les douleurs lombaires? Les chercheurs avancent deux motifs : une mauvaise mécanique et la prise d'élan qui devient plus exigeante. « Un manque de souplesse au niveau des hanches et des muscles du dos est souvent la cause première d'une mécanique défectueuse. De plus, les golfeurs plus âgés peuvent avoir des affections dorsales qui sont aggravées par la prise d'élan : les disques entre les vertèbres dorsales perdent de leur élasticité avec les années et sont donc moins en mesure de répartir le stress que le mouvement inflige au dos. (Harvard Health Letter 2000; 25.)

Heureusement, les soins chiropratiques peuvent remettre les golfeurs dans la partie.

En 1994, la U.S. Agency for Health Care Policy and Research et le Department of Health and Human Services ont reconnu la valeur des ajustements chiropratiques (manipulation de la colonne vertébrale) pour traiter les lombalgies aiguës chez les adultes. Un groupe multidisciplinaire indépendant formé de cliniciens du secteur privé et d'autres experts ont produit leur rapport après avoir formulé des avis spécifiques sur les soins de santé appropriés pour traiter la lombalgie aiguë.

Ils ont déclaré par exemple que l'ajustement vertébral constitue la technique la plus sécuritaire pour soulager la lombalgie. Philippe R. Lee, M.D., secrétaire adjoint pour la santé et directeur du Public Health Service, dit qu'en encourageant les personnes qui souffrent de lombalgie aiguë à reprendre leurs activités habituelles et en leur donnant seulement des traitements dont l'efficacité a été reconnue par la science, ces lignes directrices pourraient épargner aux Nord-Américains une somme considérable d'anxiété, de temps et d'argent qu'ils dépensent présentement sur des soins médicaux dont l'efficacité n'a pas été prouvée.

## L'échauffement

La période d'échauffement est essentielle au jeu. Malgré toutes les preuves confirmant les bienfaits de l'échauffement, la plupart des golfeurs restent quand même froids à cette idée.

« Peu de joueurs amateurs s'échauffent adéquatement avant de s'exercer ou de jouer une partie de golf. Si vous ne faites pas d'étirements au préalable, vous demandez à votre corps de jouer au golf avec un handicap. Les muscles qui sont chauds et qui ont été étirés adéquatement avant le coup de départ sont souples et maniables, ce qui permet à votre organisme d'atteindre sa pleine performance. » (PGA Tour Golf Academy Student Instruction Manual 2002 : 121.)

Une étude de trois semaines – réalisée auprès d'utilisateurs d'un club privé, d'un terrain public et d'un champ d'exercice en Australie – comportait

l'observation de 1 040 golfeurs amateurs (852 hommes et 188 femmes) de plus de 18 ans. « Seulement 54,3 p. cent ont fait quelques exercices d'échauffement. Des élan dans le vide sur le tee étaient l'activité d'échauffement la plus courante chez 88,7 p. cent des golfeurs qui ont fait des échauffements. » (Br J. Sports Med 2001; 35 : 125-127).

Pourquoi l'étirement est-il si important? Parce que l'entrée en action de muscles non assouplis déclenche des douleurs musculaires et des subluxations vertébrales.

D'autres avantages de l'étirement et de l'échauffement sont expliqués dans le manuel Professional Golfers Association (PGA) Tour Golf Academy Student Instruction Manual :

- Souplesse et amplitude de mouvement accrues pour la prise d'élan, ce qui permet un dégagé solide sans forcer les muscles.
- Meilleure endurance musculaire.
- Moins de douleurs – et risque moindre de blessure.
- Plus grande satisfaction au jeu.

Dr Daniel Lajoie

2875, boul. Laurier,  
#250 Sainte-Foy  
(Québec) G1V 2M2

TEL (418) 653-3030  
téléc. : (418) 650-1545

Les exercices d'étirement parmi lesquels choisir ne manquent pas. Votre chiropraticien peut vous préparer une routine adaptée à vos besoins. Débutez par une série d'exercices simples d'étirement des bras, du cou et des jambes. L'essentiel est de bouger lentement et de façon consciente, en faisant chaque étirement au complet et sans forcer.

## Une prise d'élan plus courte

Une étude récente montre qu'un élan arrière moins exagéré peut réduire l'activation des muscles du tronc et prévenir possiblement les douleurs et les blessures au dos – et cela, sans compromettre la précision du mouvement ou la vélocité de la tête du bâton. « L'élan court augmente cependant l'activation des muscles de l'épaule, ce qui peut en retour accroître le risque de blessure dans cette zone », observent les auteurs de l'étude (J Manipulative Physiol Ther 2001; 24 : 569-575).

## Une pause méritée

Celui qui a dit qu'on n'a rien sans rien n'était pas du tout dans la course. Si vous éprouvez de la douleur pendant une activité, que ce soit sur le vert ou ailleurs, ARRÊTEZ!

La douleur est le moyen par lequel votre corps vous fait savoir qu'il y a un problème. C'est comme le voyant lumineux rouge du tableau de bord de votre voiture. Au lieu d'endurer la douleur, contactez immédiatement votre chiropraticien pour éviter d'éventuelles blessures plus graves.

## Les dangers des antidouleurs

Avant de gober une pilule pour soulager les muscles endoloris après le parcours, lisez ceci : les chiropraticiens ne croient pas que la douleur devrait être masquée avec des médicaments, possiblement dangereux. Il est préférable de traiter la source du problème, en corrigeant l'alignement et le mouvement de la colonne au moyen d'ajustements chiropratiques.

## L'examen chiropratique, gage de votre réussite au golf

Le golf est un jeu. C'est aussi un exercice.

La règle suprême à respecter au moment d'entreprendre un nouveau programme d'exercices, c'est d'appeler votre chiropraticien et de prendre rendez-vous pour un examen. Passer de la sédentarité à un mode de vie actif exige du temps et de la patience. Si vous pratiquez déjà un autre sport, votre chiropraticien peut vous suggérer quelques modifications à votre jeu - jusqu'à ce que votre corps se sente de la partie!

Dr Daniel Lajoie

2875, boul. Laurier,  
#250 Sainte-Foy  
(Québec) G1V 2M2

TEL (418) 653-3030  
télé. : (418) 650-1545