

## ¿Quién ha dicho que el golf no produce lesiones?

Muchos creen que el golf, al ser un deporte suave, no produce lesiones. Pero las estadísticas hablan por sí solas: en un estudio americano realizado entre aficionados a este deporte, el 24,2 % de los golfistas presentó alteraciones en la zona lumbar; el 23,2%, en el codo; el 14,1%, en mano y carpo; el 8,3%, en el hombro, y el 6,5% se había lesionado la rodilla. También los profesionales padecen dolencias derivadas de horas y horas de entrenamiento, si no, que se lo pregunten a Severiano Ballesteros y a su espalda.

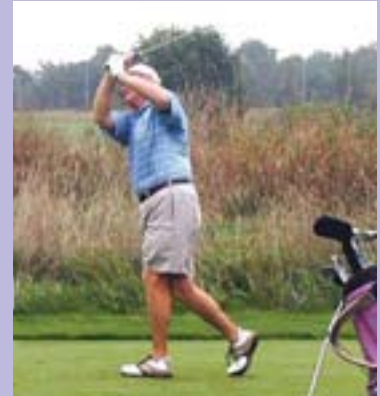
No obstante, existen diferencias entre amateurs y jugadores de élite. Así, estos últimos sufren de carpo izquierdo, región lumbar y mano izquierda. El ejercicio repetitivo es la causa del 80% de estas afecciones, según un trabajo recogido en la revista *The Physician & Sports Medicine*, mientras que entre los aficionados, las principales lesiones se explican por una mala técnica en la ejecución del gesto técnico del swing, hecho que puede provocar lumbalgias y lo que se conoce popularmente como codo de golfista -epicondilitis medial en lenguaje médico-. El swing, movimiento base del golf, consiste en balancear el cuerpo, blandiendo el palo, para ejecutar correctamente el golpe. Sólo el 25% de las dolencias de este

último grupo se debe a un exceso de práctica deportiva.

Otro estudio realizado en Inglaterra concluye que el dolor lumbar es más frecuente en los hombres, mientras en las mujeres predominan las alteraciones de la estructura musculoesquelética del codo. Respecto a la edad, los más mayores parecen propensos a sufrir de la cadera y del hombro; los más jóvenes se exponen a lesiones del codo y del carpo.

Asimismo, aunque las fracturas no son frecuentes en el golf, existe un tipo de rotura de muñeca típica de esta práctica: la rotura del gancho, un hueso ubicado junto a los metacarpianos cuarto y quinto y que es muy sensible a los golpes del palo de golf directamente sobre la hierba. El problema de este tipo de fracturas es que suelen detectarse demasiado tarde, cuando ya es necesaria la cirugía.

En cualquier caso, el golf no es un ejercicio inocuo. A pesar de que hay quien lo considera más un pasatiempo que un deporte, cabe señalar que requiere estar en buenas condiciones físicas y mentales. Ante cualquier tipo de lesión, el médico deberá examinar las condiciones de entrenamiento (tipo de suelo, qué palo se ha utilizado...), y analizar el material, las posturas y la técnica del afectado.



### EL MATIZ

Los expertos advierten que a pesar de que, entre las lesiones del codo, la epicondilitis medial es más propia de la práctica del golf, también encontramos casos de epicondilitis lateral -conocida popularmente como codo de tenista- entre los aficionados a este deporte, debido a una mala realización de la fase final del *swing*. Normalmente, se da en deportistas que están en fase de aprendizaje y que practican en pistas duras, hechas a base de tapices que suelen reproducir los jardines de césped. En cada sesión estos jugadores *amateurs* realizan hasta 100 golpes en media hora, 25 de los cuales suelen dar directamente sobre el suelo, causa principal de la lesión. Para evitar al máximo este problema, los médicos recomiendan ejecutar ejercicios de calentamiento y estiramiento diez minutos antes de practicar el golf, así como elegir el material adecuado a cada edad y nivel.