

**Vous avez décidé de pratiquer cette année le golf. Vous trouverez sur cette fiche des recommandations spécifiques qui vous permettront de mieux vivre cette activité sportive !**

### **Le golf est un sport exigeant notamment sur le plan locomoteur :**

#### ◆ **Le bas de la colonne vertébrale est la première localisation de lésions (25 à 35%).**

La contrainte du swing expose à une compression importante ( 8 fois le pds du corps !) responsable, avec le problème d'inclinaison et de cisaillement lors de transfert, de lombalgie récurrente. Le défaut technique chez le débutant ou hyper sollicitation chez le confirmé ou le professionnel aggrave le phénomène. Pensez **PREVENTION** avec les étirements et un bon gainage du tronc !

#### ◆ **Le coude (30%) et le poignet (20%)** sont pour l'amateur le siège de blessures fréquentes par inadéquation du matériel ou un défaut de technique (souffrance des tendons ou « Golf elbow » par exemple). Chez les sportifs de haut niveau, l'épaule est plus concernée car corrélée aux nombres de frappe par semaine (attention aux swings au practice !). Le changement de club augmente significativement le risque de blessure au poignet !!

#### ◆ **Attention aux lésions liées à une frappe au sol** avec une décélération brutale et un risque d'atteinte des structures ligamentaires ou même fracture au niveau du poignet !

#### ◆ **Les yeux :** la visualisation de la balle et du parcours est indispensable. En cas de perte visuelle, un appareillage adapté et confortable est nécessaire. Contrôlez régulièrement votre vision. Les traumatismes de l'œil : rares mais très graves. 10 patients touchés sur période de 10 ans, 7 adultes, 3 enfants. 7 pertes totales de l'œil, 3 baisses de vision.

Enfin, le golf vous fait marcher. C'est excellent à titre préventif pour limiter les pathologies chroniques cardio-vasculaires.

Pensez à l'examen podologique et si nécessaire aux orthèses plantaires pour réduire des contraintes articulaires au niveau du pied et des genoux.

