

## **LE GOLF ET LA BONNE FORME**

Vous êtes prêt. Tout l'hiver, vous avez pris des leçons de golf, vous avez acheté de nouveaux bâtons et vous êtes habillé de la tête aux pieds comme Tiger Woods... Mais avez-vous pensé à votre condition physique? Vous pensez peut-être que la pratique hebdomadaire du ski vous a gardé en forme pendant les mois d'hiver. Pensez-y encore. Le début de la saison de golf coïncide souvent avec le début officiel de la saison... des maux de dos.

Trop souvent, l'arrivée du beau temps est une invitation à commencer la saison de golf sans préparation adéquate ce qui peut occasionner des blessures et de la douleur. Toutefois, avec un peu de patience et en mettant en application quelques conseils, vous pourriez éviter de passer un weekend de golf dans votre salon...

D'abord, il est sage de vous réchauffer avant de commencer à jouer au golf. Marchez un peu, faites quelques étirements pour votre dos, vos jambes et vos avant-bras et faites lentement quelques élans de pratique en augmentant graduellement la vitesse. Ensuite, si vous en sentez le besoin, assurez-vous de répéter les étirements au cours de la partie, surtout pour votre dos (debout, mains sur les fesses, penchez-vous lentement vers l'arrière, maintenez l'étirement pendant 5 secondes). Fléchissez vos genoux et vos hanches; cela permet aux articulations d'absorber un plus grand moment de rotation et réduit le stress sur le dos. En fléchissant les genoux et les hanches, sortez vos fesses vers l'arrière pour conserver la courbure dans le bas de votre dos et prévenir la flexion de votre dos. Finalement, espacez vos joutes pour permettre à votre corps de récupérer. Ce laps de temps est individuel, et peut augmenter en fonction de l'âge, du niveau d'activité physique générale de même qu'en début de saison. Une blessure peut rapidement devenir un problème chronique si vous continuez de l'irriter.

N'oubliez pas que votre équipement doit être adapté à votre corps (et non le contraire). Évitez de serrer votre bâton trop fort et évitez de forcer votre élan. Cela ne fait qu'augmenter la tension musculaire et risque de créer des déséquilibres musculaires. Si vous transportez votre sac, changez souvent de côté, ou mieux encore, procurez-vous un sac à deux courroies. Chez **PHYSIOTHÉRAPIE MAHEU KILLENS**, les physiothérapeutes peuvent vous donner les conseils appropriés.

