

# ***Prévention des blessures chez les golfeurs***



***Association des chiropraticiens du Québec***

# Objectifs de la présentation

- Expliquer ce qu'est la chiropratique
- Offrir aux golfeurs une bonne routine d'échauffement pour prévenir les blessures et améliorer les performances
- Cerner diverses erreurs durant un élan de golf pouvant mener à des blessures

# Contenu de l'exposé

- ***Description de la chiropratique***
- Statistiques et utilité des échauffements au golf
- Routine d'échauffement spécifique au golf
- Statistiques sur les blessures au golf
- Erreurs durant l'élan de golf prédisposant aux blessures
- Blessures causées par le port du sac sur le dos

# La chiropratique

- **Définition**
- **Notions d'intervenant de la santé de premier contact**
- **Relation entre la structure (principalement la colonne vertébrale) et les diverses fonctions du corps**

# La chiropratique

- **La subluxation :**
  - Relation aberrante entre deux structures articulaires adjacentes
- **L'ajustement chiropratique (Poussée dynamique):**
  - Vitesse
  - Amplitude
  - Direction

# Le programme de Doctorat en Chiropratique

- Durée : 5 ans (11 trimestres) à l'université
- 245 crédits
- Trois axes :
  - Sciences fondamentales
  - Formation spécialisée
  - Formation clinique
- 45 étudiants admis par année

# Contenu de l'exposé

- Description de la chiropratique
- ***Statistiques et utilité de l'échauffement avant le golf***
- Routine d'échauffement spécifique au golf
- Statistiques sur les blessures au golf
- Erreurs durant l'élan de golf prédisposant aux blessures
- Blessures causées par le port du sac sur le dos

# Statistiques

- Environ 35 % des golfeurs se blessent en pratiquant leur sport
- Environ 45 % des gens ne s'échauffent pas avant leur partie
- Des 55 % qui s'échauffent, très peu le font correctement
- **Conclusion** : moins de 3 % des gens débutent leur partie de golf avec un échauffement adéquat!

# Utilité de l'échauffement

## Trois fonctions principales :

- Préparer le corps à faire un effort physique
- Retrouver la sensation de votre élan avant de débiter la partie et permettre de voir comment on s'élance en cette journée.
- Faire une préparation mentale adéquate

# Utilité de l'échauffement

## Résultante:

- Prévient les blessures
- Améliore les performances

# Contenu de l'exposé

- Description de la chiropratique
- Statistiques et utilité des échauffements au golf
- ***Routine d'échauffement spécifique au golf***
- Statistiques sur les blessures au golf
- Erreurs durant l'élan de golf prédisposant aux blessures
- Blessures causées par le port du sac sur le dos

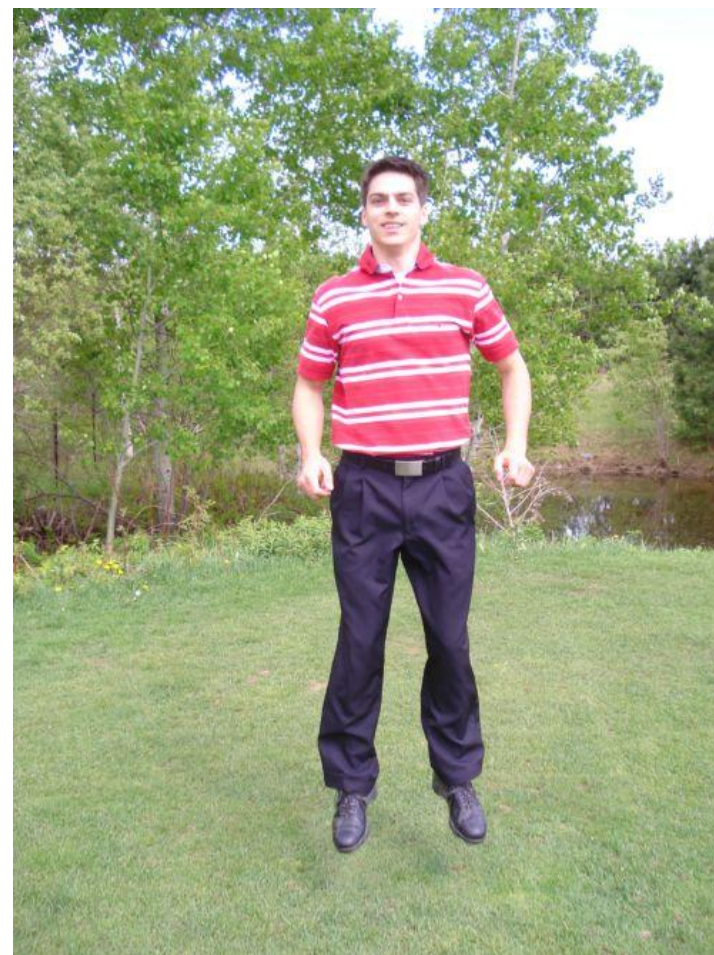
# Routine d'échauffement

La période d'échauffement doit comprendre:

- De l'aérobie
- Des étirements
- Des élans de pratique sans contact

# Routine d'échauffement

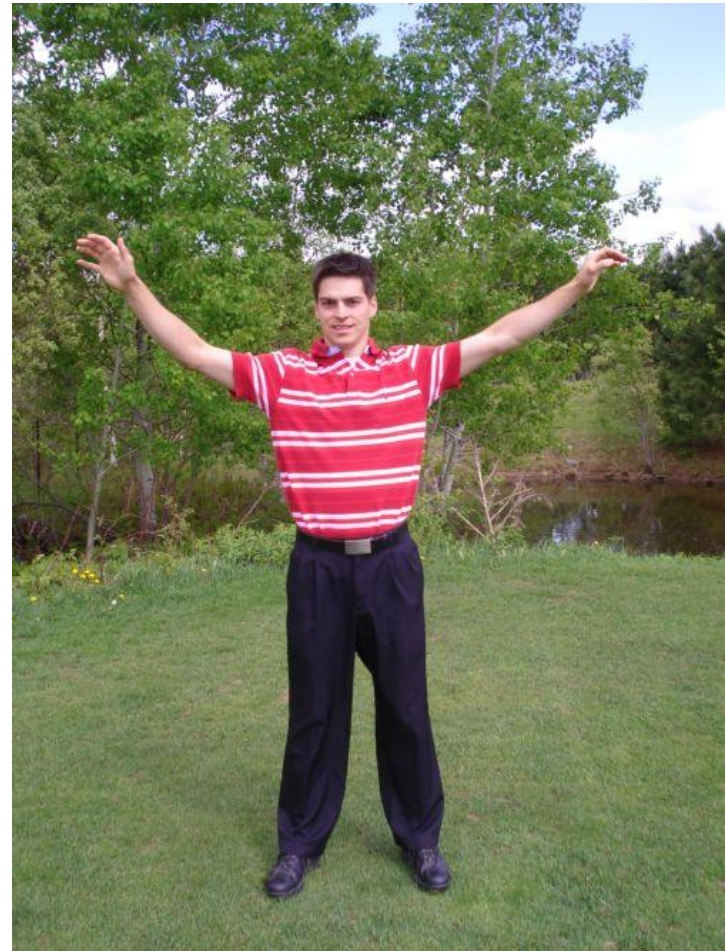
- Faites des sauts ou du jogging sur place pour 1 minute.



***ASSOCIATION DES CHIROPRACTIENS DU QUÉBEC***

# Routine d'échauffement

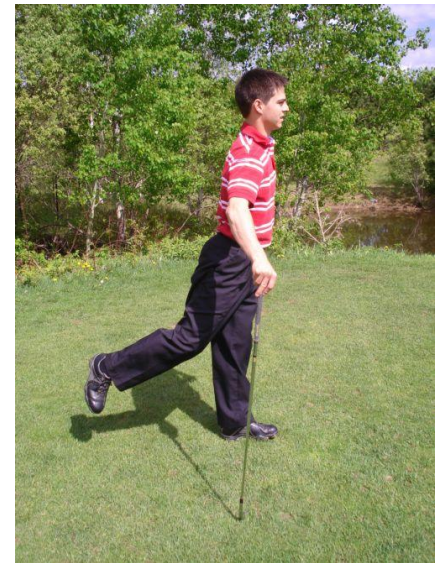
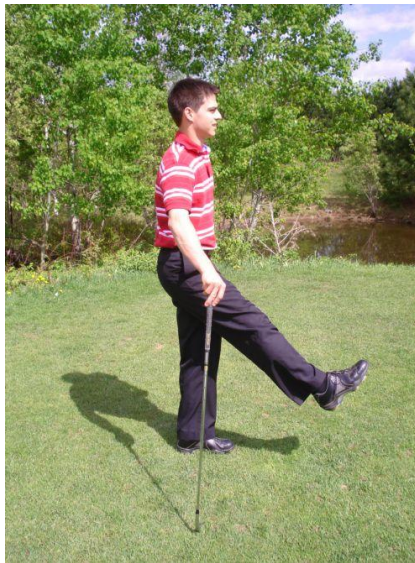
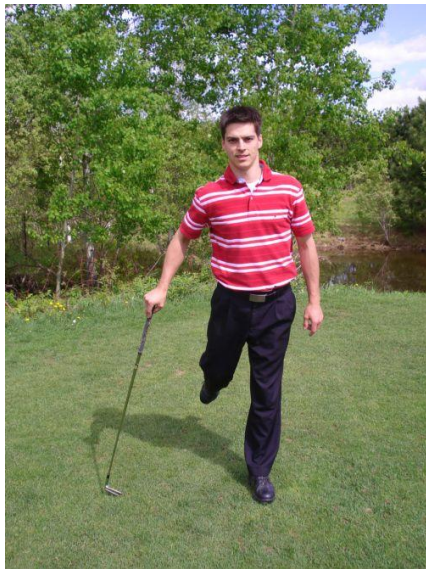
- Les pieds de la largeur des épaules, faites des rotations avec les bras (alternez grands et petits cercles) pendant 15 secondes. Changez la rotation de côté et recommencez pour 15 secondes.



**ASSOCIATION DES CHIROPRACTIENS DU QUÉBEC**

# Routine d'échauffement

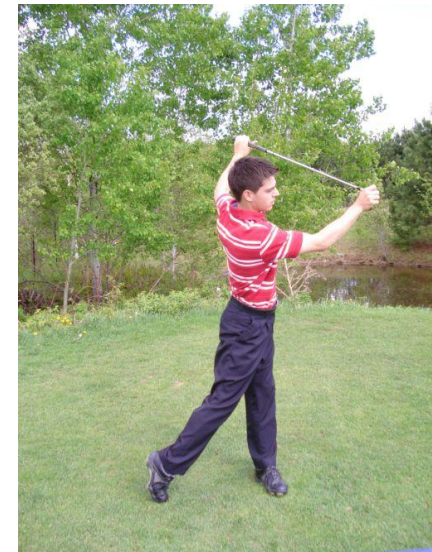
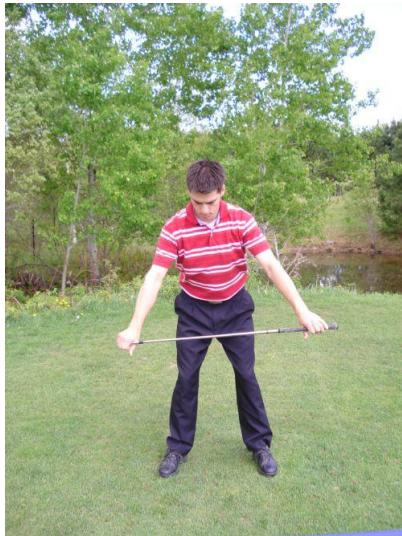
- En vous stabilisant avec un bras sur un bâton ou avec votre sac, tenez-vous sur une jambe et faites basculer l'autre de l'avant vers l'arrière et d'arrière vers l'avant pendant 15 secondes de chaque côté.



**ASSOCIATION DES CHIROPRACTIENS DU QUÉBEC**

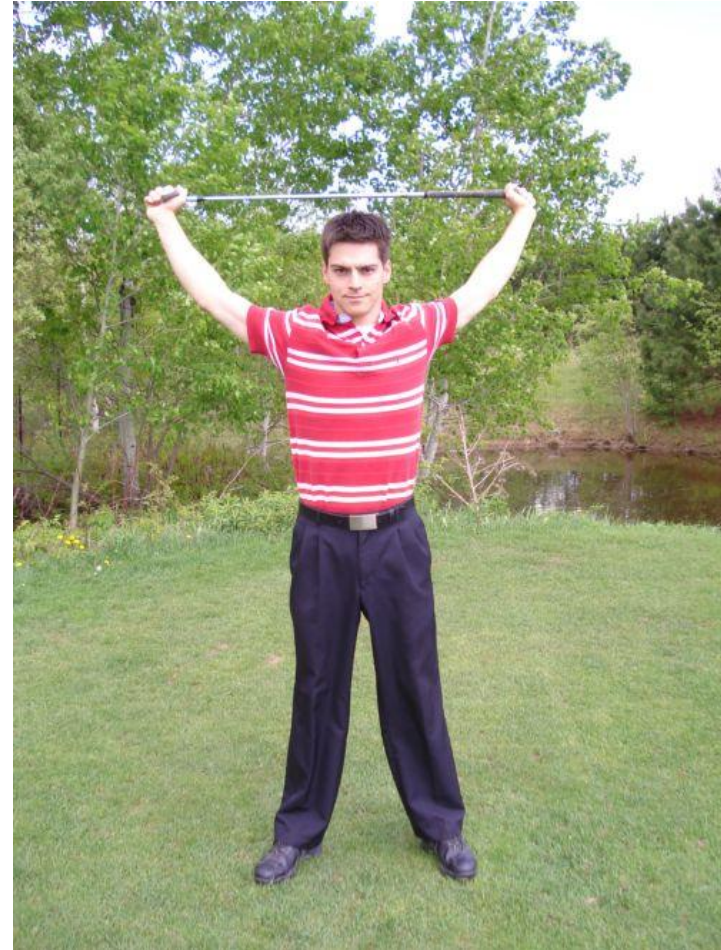
# Routine d'échauffement

- En position d'adresse, agrippez un bâton par ses deux extrémités et élanchez-vous doucement 10 fois. Gardez un rythme relativement lent d'une (1) seconde à la montée et une (1) seconde à la descente



# Routine d'échauffement

- En tenant toujours le bâton par ses extrémités, apportez-le derrière votre tête en maintenant vos bras droits. Maintenez une légère tension pendant 30 secondes.



# Routine d'échauffement

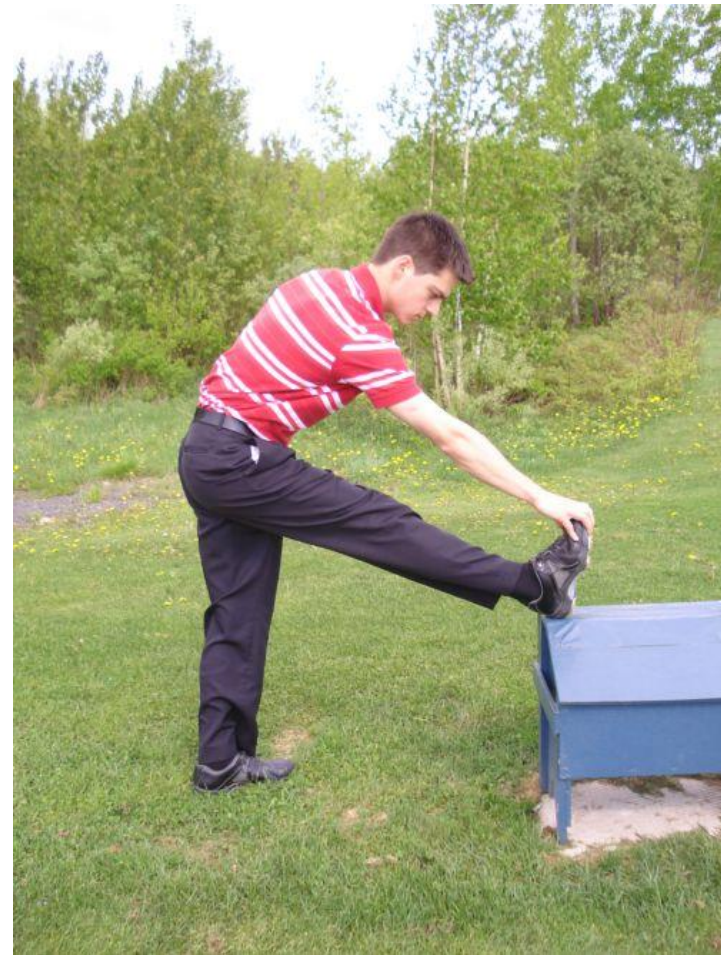
- Avec le bâton au dessus de la tête cette fois, penchez-vous sur le côté et maintenez la tension 30 secondes. Faites-le ensuite de l'autre côté.



**ASSOCIATION DES CHIROPRACTIENS DU QUÉBEC**

# Routine d'échauffement

- Placez-vous à 2 pieds (60cm) d'un banc et appuyez un talon sur celui-ci. En vous penchant doucement vers l'avant, tentez d'aller toucher la pointe du pied sur le banc. Maintenez cette position 30 secondes puis changez de côté.



# Routine d'échauffement

- Faites 10 élans de pratique dans le vide avec une intensité de 50 % pour débuter. Augmentez graduellement l'intensité.



**ASSOCIATION DES CHIROPRACTIENS DU QUÉBEC**

# Routine d'échauffement

- Faites 5 élans dans le vide du côté opposé au vôtre
- Frappez quelques balles avec une intensité réduite à 50-70 % en commençant par les petits bâtons puis progressez vers les bois en augmentant l'intensité progressivement

# Contenu de l'exposé

- Description de la chiropratique
- Statistiques et utilité des échauffements au golf
- Routine d'échauffement spécifique au golf
- ***Statistiques sur les blessures au golf***
- Erreurs durant l'élan de golf prédisposant aux blessures
- Blessures causées par le port du sac sur le dos

# Statistiques

- Incidence de blessures au golf se situe aux environs de 35 %
- Joueurs de haut niveau : sur-utilisation
- Les amateurs : différents mécanismes tels que la sur-utilisation, la mauvaise mécanique de l'élan et les traumatismes

# Statistiques

- Golfers professionnels et de haut niveau : problèmes lombaires, de poignets/mains et d'épaules
- Joueurs amateurs : problèmes lombaires, de coudes et des poignets/mains
- Sur-utilisation : région lombaire, épaules
- Traumatisme : tête, chevilles

# Contenu de l'exposé

- Description de la chiropratique
- Statistiques et utilité des échauffements au golf
- Routine d'échauffement spécifique au golf
- Statistiques sur les blessures au golf
- ***Erreurs durant l'élan de golf prédisposant aux blessures***
- Blessures causées par le port du sac sur le dos

# Erreurs durant l'élan de golf

## Colonne en forme de « S »

- **Description** : À l'adresse, le golfeur creuse le bas du dos de façon exagérée.
- **Région affectée** : Colonne lombaire.
- **Mécanisme** : Compression des articulations postérieures et diminution de la stabilité du tronc.
- **Correction** : Maintenir le dos droit à la position d'adresse, renforcement musculaire.

# Erreurs durant l'élan de golf

- Colonne en forme de « S »



**ASSOCIATION DES CHIROPRACTIENS DU QUÉBEC**

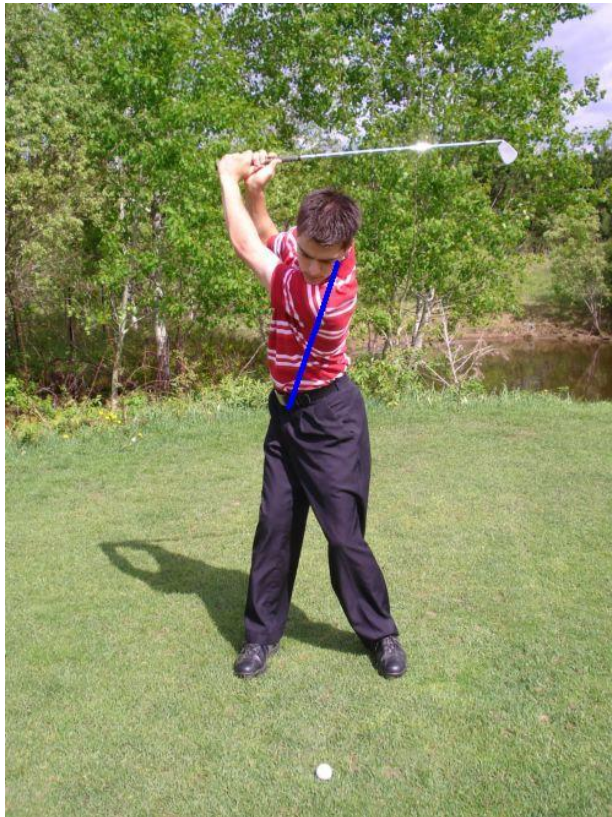
# Erreurs durant l'élan de golf

## Angle de la colonne inversé

- **Description** : À la montée, le haut du corps tend à se déplacer vers la jambe avant.
- **Région affectée** : Colonne lombaire.
- **Mécanisme** : Beaucoup de tensions à la région lombaire et empêche une bonne séquence des mouvements.
- **Correction** : Maintenir l'angle des hanches. Maintenir la tête derrière la balle.

# Erreurs durant l'élan de golf

- Angle de la colonne inversée



**ASSOCIATION DES CHIROPRACTIENS DU QUÉBEC**

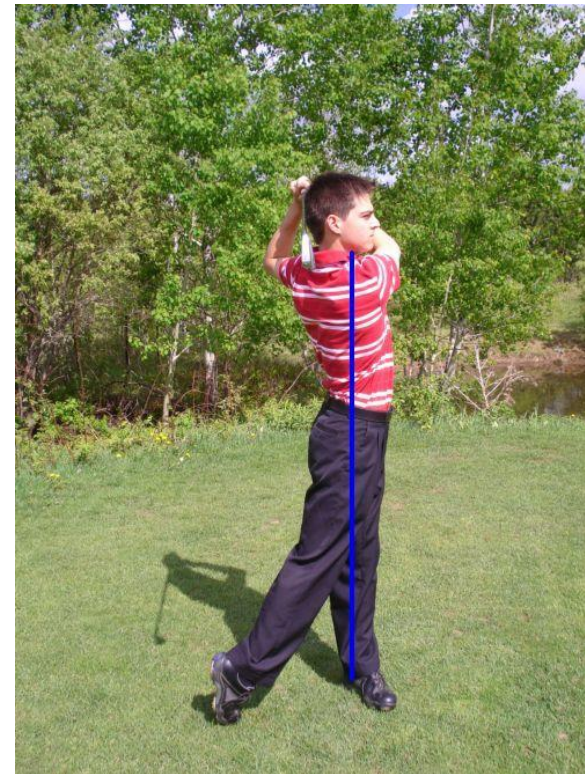
# Erreurs durant l'élan de golf

## Forme de « C » inversé à la fin de l'élan

- **Description** : Dos arqué vers l'arrière à la fin de l'élan.
- **Région affectée** : Colonne lombaire.
- **Mécanisme** : Compression des articulations postérieures du bas du dos.
- **Correction** : Terminer l'élan en équilibre et maintenir le dos droit.

# Erreurs durant l'élan de golf

- Forme de « C » inversé à la fin de l'élan



**ASSOCIATION DES CHIROPRACTIENS DU QUÉBEC**

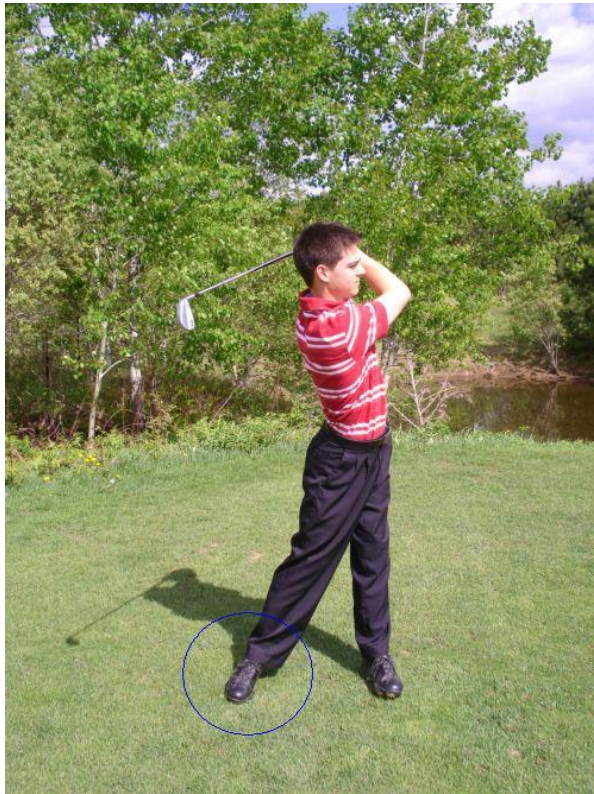
# Erreurs durant l'élan de golf

## Mauvaise rotation du pied arrière

- **Description** : Le pied arrière ne tourne pas suffisamment pour terminer l'élan sur la pointe.
- **Région affectée** : Colonne lombaire, épaules.
- **Mécanisme** : Torsion de la région lombaire.  
Surcharge des épaules.
- **Correction** : Bien pivoter le pied après l'impact afin de terminer l'élan sur la pointe.

# Erreurs durant l'élan de golf

- Mauvaise rotation du pied arrière



**ASSOCIATION DES CHIROPRACTIENS DU QUÉBEC**

# Erreurs durant l'élan de golf

## « Chicken wing »

- **Description** : Perte de l'extension du bras avant (coude) lors de l'impact.
- **Région affectée** : Coude avant, épaule.
- **Mécanisme** : Stress sur l'extérieur du coude avant.
- **Correction** : Maintenir le coude avant bien droit lors de l'impact. Faire des élan de pratique avec le bras avant seulement sur le bâton.

# Erreurs durant l'élan de golf

- « Chicken wing »



# Contenu de l'exposé

- Description de la chiropratique
- Statistiques et utilité des échauffements au golf
- Routine d'échauffement spécifique au golf
- Statistiques sur les blessures au golf
- Erreurs durant l'élan de golf prédisposant aux blessures
- ***Blessures causées par le port du sac sur le dos***

# Blessures causées par le port du sac sur le dos

- Source importante de douleur au bas du dos, aux épaules et aux chevilles
- Le port du sac de golf sur une distance de neuf trous est suffisant pour causer une perte de hauteur significative de vos disques intervertébraux, réduisant l'absorption des chocs dans la région lombaire principalement!

# Blessures causées par le port du sac sur le dos

## Recommandations :

- Utilisez un sac avec deux bretelles, balançant le poids également sur les deux épaules.
- Évitez de porter votre sac trop bas (au niveau des fesses). Ajustez-le pour qu'il se situe dans le creux au bas de votre dos.

# Blessures causées par le port du sac sur le dos

## Recommandations :

- N'apportez que les articles utiles avec vous afin de diminuer le poids.
- Déposez votre sac régulièrement lorsque vos partenaires s'exécutent.

*ASSOCIATION DES CHIROPRACTIENS DU QUÉBEC*



# Conclusion

- Pour tout problème de santé ou pour un inconfort provoqué ou empiré par la pratique du golf, n'hésitez pas à consulter votre **chiropraticien**.
- Il est en mesure d'évaluer adéquatement votre condition et d'apporter les soins adéquats en fonction de votre santé.

# Questions

***ASSOCIATION DES CHIROPRACTIENS DU QUÉBEC***



# Merci



***Association des chiropraticiens du Québec***

# Références

- Fradkin AJ, Sherman CA, Finch CF. Improving golf performance with a warm up conditioning programme. Br J Sports Med. 2004 Dec;38(6):762-5.
- Fradkin AJ, Finch CF, Sherman CA. Warm up practices of golfers: are they adequate? Br J Sports Med. 2001 Apr;35(2):125-7.
- Gosheger G, Liem D, Ludwig K, Greshake O, Winkelmann W. Injuries and overuse syndromes in golf. Am J Sports Med. 2003 May-Jun;31(3):438-43
- Fradkin AJ, Windley TC, Myers JB, Sell TC, Lephart SM. Describing the epidemiology and associated age, gender and handicap comparisons of golfing injuries. Int J Inj Contr Saf Promot. 2007 Dec;14(4):264-6.
- Stockard AR. Elbow injuries in golf. J Am Osteopath Assoc. 2001 Sep;101(9):509-16. Review.
- Kim DH, Millett PJ, Warner JJ, Jobe FW. Shoulder injuries in golf. Am J Sports Med. 2004 Jul-Aug;32(5):1324-30. Review.

# Références

- Vad VB, Bhat AL, Basrai D, Gebeh A, Aspergren DD, Andrews JR. Low back pain in professional golfers: the role of associated hip and low back range-of-motion deficits. Am J Sports Med. 2004 Mar;32(2):494-7.
- McHardy A, Pollard H. Muscle activity during the golf swing. Br J Sports Med. 2005 Nov;39(11):799-804. Review.
- Gosheger G, Liem D, Ludwig K, Greshake O, Winkelmann W. Injuries and overuse syndromes in golf. Am J Sports Med. 2003 May-Jun;31(3):438-43.
- Wallace P, Reilly T. Spinal and metabolic loading during simulations of golf play. J Sports Sci. 1993 Dec;11(6):511-5.
- Titleist Performance Institute ([www.mytpi.com](http://www.mytpi.com))
- PGA Tour ([www.pgatour.com](http://www.pgatour.com))