

LO QUE TU CUERPO NO TE DICE...

PERO TU SWING SÍ

No siempre es evidente, pero cuando juegas, tu cuerpo se va ajustando golpe a golpe.

Y cuando un movimiento no es eficiente, otras articulaciones entran a ayudar... aunque no estén preparadas para ello.



Donde empieza el problema

El Stance:

la base del movimiento

Muchos y muchas golfistas se inclinan hacia la bola flexionando la zona lumbar, cuando esa inclinación debe nacer de la cadera.

Resultado: sobrecargas constantes que terminan en lumbalgias, protusiones y hernias.

Rodilla y Cadera:

las grandes olvidadas

Cuando falta movilidad o hay dolor lumbar, estas articulaciones absorben cargas que no les corresponden.

Con el tiempo: sobrecargas, desgaste y lesiones degenerativas.

El "Impacto Fantasma"

La mayoría de las lesiones de hombro no ocurren por un buen golpe, sino por la contracción brusca al golpear el césped o fallar la bola.

Codo y Muñeca:

más que sobreuso

No es solo cuánto juegas, sino la tensión al intentar "cuadrar" la cara del palo o compensar un mal control del movimiento.



¿Qué zonas estás sobrecargando?

Estudios biomecánicos (Cabri et al., 2009) muestran que en golfistas amateurs las lesiones se concentran en:

- Zona lumbar (18,3%).
- Codo y antebrazo (17,2%).
- Pie y tobillo (12,9%).
- Hombro (11,8%).

Tu cuerpo se adapta... hasta que deja de hacerlo.

RECUPERA TU JUEGO

EL VERDADERO PROBLEMA NO ES LA
LESIÓN, SINO SEGUIR JUGANDO CON ELLA.

Una lesión mal resuelta cambia tu forma de moverte y activa el efecto dominó. Y lo que empezó en el tee del 1, termina alejándote del campo meses después:

la espalda limita.

la rodilla y la
cadera compensan.

aparece una
nueva lesión.

¿Sientes molestias al jugar?

- 1 Para inmediatamente**
Seguir jugando solo empeora el daño.
- 2 Protege la zona**
Controla la inflamación y evita el gesto.
- 3 Evalúa con profesionales**
Un buen diagnóstico evita lesiones crónicas.
- 4 No vuelvas solo porque "ya no duele"**
El riesgo de recaída es alto.

ATENCIÓN ESPECIALIZADA PARA QUE SIGAS JUGANDO

En Hospital MiKS llevamos más de 30 años tratando patologías del aparato locomotor.

¿Qué tratamos?

Las zonas que más sufren en el golf:

Hombro	Codo	Muñeca	Mano
Cadera	Rodilla	Tobillo	Pie

¿En qué podemos ayudarte?

Si has sufrido una lesión o accidente durante la práctica deportiva, nuestro equipo de traumatología y cirugía ortopédica te acompaña en todo el proceso diagnóstico y terapéutico.

Atención médica especializada para personas federadas*

- Diagnóstico y valoración médica.
- Terapias biológicas para regeneración tisular.
- Técnicas mínimamente invasivas.
- Unidad del dolor.
- Rehabilitación.

*Cobertura sujeta a las condiciones del seguro.
Algunos servicios pueden no estar incluidos.

Vuelve al green con confianza... y sin limitaciones.

