

# Golf

*Golf is een sport die het gehele jaar door gespeeld kan worden door mannen en vrouwen van alle leeftijden over banen van zeer verschillende natuurlijke moeilijkheidsgraden. Heuvels zijn moeilijk te belopen oppervlakken, vooral met sterke wind, hellingen en een grote afstand tussen de ene en de andere hole. Een volledige ronde duurt, als er vlot wordt doorgespeeld en gelopen, 3,5 tot 5 uur. De gemiddelde 'gezelligheids'-speler mag misschien geregeld wat aan baltraining doen. Van oefenen met de bal vanuit een oefenplaats op een oefenveld, van basistraining teneinde de algehele fysieke conditie op peil te houden, is vaak geen sprake. Ook aan warming-up zou veel meer aandacht moeten worden besteed. Niet alleen met de club en de bal, maar ook fysiek. Voor een ronde moet voorbereiding plaatsvinden.*

**Blessuregevoeligheid en sportletsels ontstaan** door overbelasting en/of door een foute techniek. Ten eerste is de lichaams-'stand' meestal niet ideaal, doordat door afwisselende terreinomstandigheden de voeten niet op gelijke hoogte staan en dikwijls de bal niet in hetzelfde vlak ligt als de voeten. De tweede belangrijke factor in de blessuregevoeligheid zijn de fouten in de slagtechniek, met als gevolg abnormale of ongewenste spierafwikkelingen,

gewrichtsbelastingen enzovoort. Zeer veel, misschien wel de helft van de blessures, zijn herhalingen van oude blessures wat gezien de aard van de blessures en de aard van de sport niet verbazingwekkend is.

## Blessures

De meest optredende blessures zijn lage rug-, schouder-, knie-, heup-, pols-, enkel- en elleboogklachten. Klachten als discopathie (een overbelasting van de lage rug door torsiebewegingen), tendinitis, peesontstekingen met name in schouder, elleboog en pols, fracturen in het middenhandsbeentje in de pols en spier-blessures,-overbelasting en aanhechtingen van de spierpezen komen veel voor.

Golferselleboog (epicondylitis medialis) komt veel voor bij de rechtshandige golfer aan de rechterelleboog. Dit ontstaat door een geforceerde overstrekking en rotatiekrachten die ontstaan tijdens de slag. Met regelmaat worden deze blessures ook veroorzaakt door het in de grond slaan.

## Preventie van blessures

Hoewel vaak onvoldoende onderkend, hoort preventie van letsels ook tot het medisch handelen. Gezien de aard van de golfletsels en de grote incidentie van preëxistente letsels, wordt benadrukt dat ter voorkoming van letsels een goede algemene conditie, inclusief

algemene fysieke training, van groot belang is. Kennis van de specifieke techniek is van doorslaggevend belang: gerichte aanwijzingen bij het aanleren of corrigeren van de golfswing zijn belangrijk.

## De golfswing

Teneinde de medische consequenties van de golfsport te kunnen vaststellen, is een analyse van de fysiologische betekenis van de golfswing noodzakelijk. De golfswing bestaat uit een asymmetrische activiteit met zeer ingewikkelde kinesiologie, te verdelen in vier stadia: de set-up of stand; de backswing of opslag; de downswing (tot de bal geraakt wordt) en de doorzwaai. Blessures onderkennen en op de juiste wijze behandelen leidt tot een minder grote kans op herhaling. Aandacht voor preventieve maatregelen is bij de medische begeleiding van (top)golfers van groot belang.

