

Le Rachis du golfeur - Interview de joueurs professionnels et prévention pour la pratique

Sophie Charrayre, médecin du sport, membre du bureau de la Commission Médicale Nationale, CMCN des Massues et HCL Croix-Rousse Lyon.

Les blessures du rachis liées à la pratique du golf représentent 15-34% de l'ensemble des blessures chez les joueurs amateurs et 55% chez les professionnels joueurs (1).

La localisation est principalement lombaire.

C'est une cause fréquente d'abandon chez les joueurs professionnels (2).

Le swing de golf est asymétrique avec contrainte de répétition. De par cette nature, il exerce une certaine contrainte rachidienne, mais les causes des blessures sont différentes chez les professionnels et chez les amateurs.

Chez les professionnels, la cause principale est « l'overuse ». Chez l'amateur, on retrouve plus souvent une erreur technique ou un geste traumatique (3). Une étude française de 2019 (4), retrouvait comme facteur de risque chez les enseignants un antécédent d'accident rachidien ou un trouble de la mobilité des hanches.

A noter que dans toutes ces populations, une faible endurance et un manque de souplesse des muscles du tronc peuvent également être pourvoyeur de blessure.

Suite à l'analyse de ces données bibliographiques, nous avons décidé d'interviewer plusieurs joueurs professionnels pour échanger sur leur dos. Nous leur avons posé 5 questions autour de leur préparation sportive, leur hygiène vertébrale et leurs éventuelles douleurs.

Nous avons interrogé des joueuses et joueurs professionnels, membres des circuits LET Access, Mena Tour et Challenge Tour.

Leurs réponses ont été mélangées et anonymisées.

1) Souffres-tu ou as-tu déjà souffert de ton dos au cours de ta carrière ?

- Rarement, quelques douleurs plutôt lombaires après avoir enchaîné plusieurs parcours, les voyages en avion et hôtels différents qui vont avec.
- Oui régulièrement après un parcours depuis maintenant quelques années
- Rarement, pour que cela m'arrive, il faut une combinaison de mauvaise préparation physique/gène préexistante et geste traumatique sur erreur technique.
- Oui de temps en temps, plutôt dorsalgie ou cervicalgie après avoir enchaîné plusieurs longs déplacements

2) Pratiques-tu une préparation spécifique pour le golf (échauffements, étirements) pour ta colonne vertébrale ?

- Pas de renforcement spécifique pour le dos, je fais de la mobilité globale du tronc et des membres supérieurs avant de jouer et j'étire mes muscles sous pelviens tous les soirs. Je travaille également beaucoup ma mobilité de hanche.
- J'échauffe tout le corps avant chaque partie, je fais un travail de rotation statique et dynamique et je fais quelques positions de yoga.
- Oui, je fais une préparation spécifique avec du renforcement, des étirements et du travail de mobilisation
- De manière journalière avec des étirements de la chaîne postérieure, des adducteurs ainsi qu'un travail de mobilité étage par étage

3) Penses-tu que ta colonne a un rôle dans le swing de golf ?

- Oui je pense que l'ensemble de la colonne a un rôle à jouer dans le swing de golf, je ne pense pas qu'il y ait un moment du swing plus propice au risque de blessure
- Oui, je sais que la colonne est essentielle pour mon swing et c'est pour cela que j'en prend soin. Je pense que le golf peut être sollicitant pour la colonne probablement plus que d'autres sports ou métiers mais si on a une bonne hygiène sportive avec une bonne préparation, on n'est pas plus à risque. Peut-être qu'avec certain swing le Finish pourrait être plus à risque de blessure.
- Pas de dos, pas de swing ! C'est essentiel pour le swing, pour n'importe quel club et n'importe quel moment du swing !
- Oui, énormément car sport à fortes rotations. La partie de mon dos la plus sollicitée lors de mon swing de golf serait le niveau dorsal en inter scapulaire et je dirais le plus souvent au moment de l'impact.

4) Comment entretiens-tu ton rachis au quotidien ?

- Je pratique de manière très régulière la musculation pour solidifier toute la chaîne musculaire. Je travaille également beaucoup la mobilité et les étirements. Quand je porte une charge je fais attention de garder mon dos bien droit et à bien gagner mes abdominaux.
- Je fais de la physiothérapie et massothérapie. Je pratique des postures de Yoga, des étirements, du travail de décontraction musculaire (Rouleau, balle de tennis). Je ne fais pas trop attention à mon dos dans le quotidien.
- Kinésithérapie de manière régulière. Je fais attention au posture lors du port de charge
- Dans mon quotidien, je fais attention à ma position assise ou port de charge mais tout ça je le fais plutôt naturellement car sinon je suis inconfortable.

5) Que fais-tu en cas de douleurs rachidiennes ?

- Je fais des étirements et du travail de décontraction musculaire
- Je fais des étirements de la chaîne postérieure, j'assouplis mon tronc avec un travail de mobilité. Si ça ne suffit pas je vais prendre un avis médical.
- J'adapte ma pratique : souvent les douleurs arrivent sous forme de contractures sur des périodes de fatigue. J'étire et je fais du renforcement musculaire doux dans l'objectif de me rééquilibrer.
- Je diminue ma charge de travail ainsi que ma préparation, je fais des automassages avec rouleau ou balle, je m'étire et si ça ne suffit pas je vais prendre un avis auprès d'un professionnel de santé.

Cette interview semble bien confirmer la relative fréquence des blessures rachidiennes, cependant bien limitées grâce à une bonne hygiène vertébrale quotidienne ainsi qu'une préparation physique adaptée.

Une étude assez ancienne de 2001 (5) révélait que seulement 3% des golfeurs amateurs s'échauffaient correctement, probablement que ce chiffre a augmenté depuis. Pourtant, cette préparation physique est essentielle pour limiter le risque de blessures dans tous les sports et notamment les sports asymétriques à rotation.

La coordination du mouvement, la souplesse du rachis et des hanches, permet de majorer la vitesse de club avant l'impact et donc d'augmenter la distance de chaque coup.

Ainsi l'échauffement et le renforcement musculaire permettent d'augmenter les performances sportives tout en alliant un rôle de prévention par la protection du rachis.

Chaque individu possède un swing et une forme de dos (ou équilibre sagittal) différents, il est donc important de comprendre la nécessité d'individualiser la préparation physique et les outils antalgiques.

Voici quelques exercices généraux (non exhaustif) de prévention des blessures rachidiennes liées à la pratique du golf. A bien sûr adapter à votre morphologie, vos douleurs et votre confort.

- **Pour l'échauffement =**

⇒ **Exercices de proprioception du bassin**



ANTEVERSION

RETROVERSION

Lors du swing de golf, le bassin passe de l'antéversion (backswing) à la rétroversion (impact) à l'antéversion (zone juste après l'impact) en quelques fractions de secondes.

« Si l'on a des difficultés à réaliser ce mouvement (fréquent chez les patients lombalgiques) on va compenser avec son bas du dos.

⇒ **Auto-agrandissements**

Se grandir sur l'expiration, attention à bien gagner les abdominaux lors de ce mouvement



⇒ **Travail des mobilités**

- *Rotation du Tronc avec dissociation dynamique du haut et du bas du corps*
- *Rotation des hanches associé à un travail de proprioception*



- **Pour les étirements statiques (à froid) =**

Allez dans le sens de l'étirement et maintenir la position de 20-60 secondes sur 5 répétitions

*Inspirer pour atteindre la position, et expirer lors du maintien de la position.
Tout ceci en respiration abdominale.*

⇒ **Etirements des quadriceps**



⇒ **Etirements des IJ**



- **Outils antalgiques**

*Plusieurs fois de suite, au moins 4 fois, sans saccades et sans douleurs
En pratiquant également une respiration abdominale.*

⇒ **Position de l'enfant**



⇒ **Genou/poitrine**



⇒ **Chat/Chien**



⇒ **Automassage balle de tennis ou FOAM ROLL (ici en regard des trapèzes)**



REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES UTILISES

1. Smith JA, Hawkins A, Grant-Beuttler M, Beuttler R, Lee S-P. Risk Factors associated with low back pain in Golfers : A Systematic Review and Meta-analysis Sport Health. Déc 2018 ; 10(6) : 538-46.

2. Bourgain M. Analyse biomécanique du swing de golf [Internet] [thesis]. Paris, ENSAM ; 2018 [cité 3 aout 2019]. Disponible sur : <http://www.theses.fr/2018ENAM0010>.
3. Batt ME. A survey of golf injuries in amateur golfers. Br J Sport Med. Mars 1992 ;26(1) :63-5.
4. Charrayre S, Charrayre F, Rouillon O, Servien E, Verdun S, Leblay G. Epidemiological investigation on spinal injuries among golf teachers in France. Journal de Traumatologie du Sport 2020 ;37(4) :183-192.
5. Fradkin AJ, Finch CF, Sherman CA. Warm up practices of golfers : are they adequate ? Br J Sports Med. avr 2001 ;35(2) :125-7.