



A práctica do Golf como ferramenta para a Fisioterapia

Oscar Yepes Rojas, fisioterapeuta Sarela

Na actualidade existe a posibilidade do disfrute de actividades deportivas adaptadas para persoas que presentan algún tipo de dificultade motora e que á súa vez cumpren un papel tanto lúdico como de axuda no proceso de rehabilitación física, e mantemento dalgúns actividades motoras, que requiren dunha continua estimulación. Cando falamos de deporte e Dano Cerebral Adquirido (DCA) algunhas persoas poden sorprenderse e ata estrañarse, pero moitas das persoas con DCA teñen a suficiente capacidade para realizar algunha actividade deportiva, algúns realizan deportes adaptados, outros poden realizar actividades normalizadas con pequenas adaptacións e ata algúns poden realizar deporte convencional como calqueira outra persoa; neste aspecto do deporte adaptado contamos nestes momentos coa participación dos nosos usuarios no programa de Golf que nos ofrece o Real Aéreo club de Santiago.

A idea principal do Golf é introducir unha bola nun burato utilizando un pao, pero todo non queda aí non é tan fácil como parece ser, existen esixencias que as dá o mesmo terreo de xogo o cal pode estar máis inclinado, máis declinado e ata con máis ou menos herba, todo isto relacionado coa distancia e localización do burato, para o que se require escoller un pao axeitado para poder realizar a acción; pero hai outro factor fundamental propio do xogador e é o de saber interpretar a postura corporal requerida e os movementos axeitados para poder introducir a bóla no burato. É nestes últimos aspectos dos que nos favorecemos para obter beneficios das esixencias que nos presenta este deporte, desta forma podemos facilitar o control e a correcta coordinación muscular que permiten realizar

patróns de movementos e patróns posturais, doutra banda temos a estimulación do equilibrio o cal cando estamos de pé está intimamente relacionado coa repartición uniforme do noso peso segundo o noso eixo longitudinal; desta forma podemos aproveitar esta actividade tan específica como é o Golf en procura de obxectivos relacionados cos déficit motores que podamos atopar.

Baseándonos no Concepto Bobath que é unha das estratexias utilizadas pola Fisioterapia nas alteracións neurolóxicas, podemos adaptar algúns aspectos deste concepto que se verían favorecidos mediante práctica do Golf, podemos dicir entón que ten como obxectivo adquirir un mecanismo de control postural normal, que consiste en conseguir un ton muscular normal, unha inervación recíproca normal e unha coordinación do movemento, todo isto mediante a realización do movemento normal, polo que se require realizar unha minuciosa análise dos músculos, e a súa forma de traballar en cada movemento, as posturas, os patróns de movemento, as reaccións de enderezamento, de apoio e de equilibrio, que o usuario realiza, para intentar que o execute da forma máis fisiolóxica posible.

Existen dous factores que inflúen en gran medida nos aspectos antes mencionados, os cales son a base de sustentación e a área de apoio. A base de sustentación é a superficie que está xustamente por baixo do noso corpo e que non necesariamente está en contacto con él. A área de apoio é a superficie que está en contacto co corpo. Así cando a área de apoio é grande diminúe o noso ton postural (estamos máis relaxados) e cando é pequena aumenta o noso ton (máis alertas).

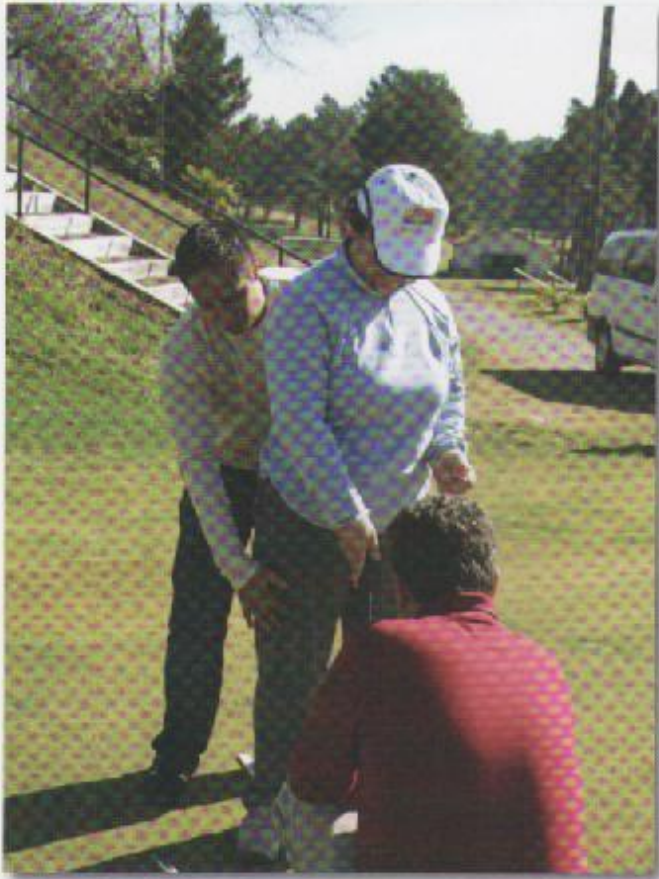


Fig. 1. Alineación dos diferentes segmentos corporais para a axeitada execución do movement.

De igual forma manexamos outro aspecto fundamental para o logro dun bo control postural e é o da alienación dos puntos clave, que son determinadas partes do corpo que reciben grande cantidade de información que posteriormente reenvían de novo ao Sistema Nervioso e cuxo manexo inflúe controlando e mellorando os patróns de postura e movemento noutras partes do corpo. Estes puntos son:

- O punto clave central: Atópase no centro do corpo a nivel do peito, forma o centro de gravidade da parte superior do corpo (cabeza, pescozo e membros superiores) e é fundamental no control do corpo.
- O punto clave pélvico que é ademais o centro de gravidade de todo o corpo.

Estes puntos clave son centros de gravidade que permiten aliñar o noso corpo, e mediante a relación destes puntos clave entre si e á súa vez coa área de apoio, búscase influír sobre a calidade do ton postural e conseguir con iso un movemento máis fácil, eficaz e económico. Serían a base para iniciar un movemento normal, polo cal estas actividades poden ser integradas facilmente na práctica do Golf.

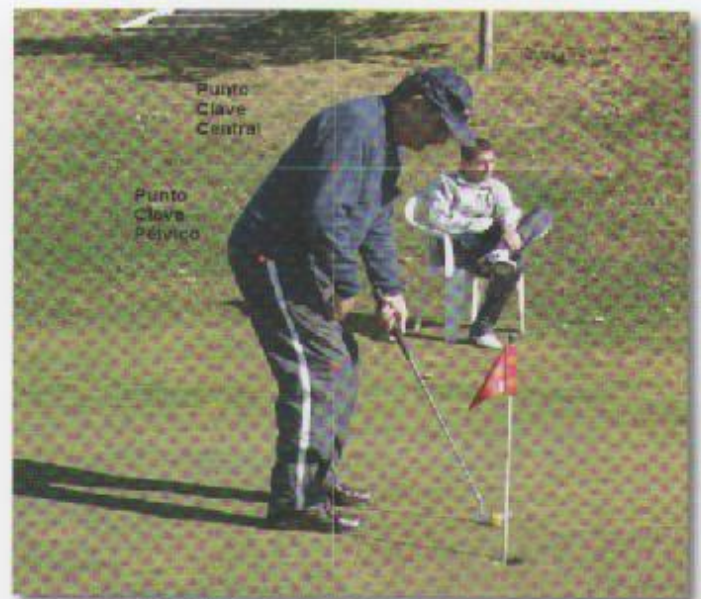
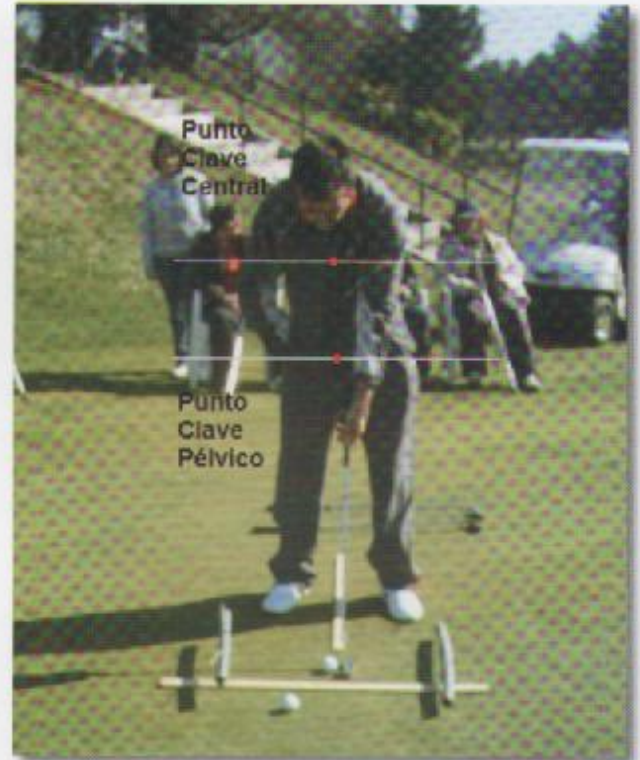


Fig. 2. A correcta alineación dos puntos clave permiten un axeitado patrón postural e unha efectiva realización dos movementos.