



TEEMALEHTI

GOLF

alaselän ongelmat



Yleisimmät alaselän ongelmia aiheuttavat tekijät golfissa:

1. **Ylikorostunut lannenotko eli "S"-asento**
2. **Selkälihasten liiallinen jännittyneisyys lyönnin aikana**
3. **Vartalon enneaikainen ojentuminen lyönnin aikana**
4. **Loppuasennon yliojentuminen ja -kiertyminen**
5. **Lonkkien liikerajoittuneisuus**

1. S-asento: Istumatyössä ja ikääntyessä lonkankoukistajat ja polven koukistajat (takareidet) menettävät elastisuuttaan, eli lyhentyvät. Seurauksena lisääntynyt lannenotko, jota vatsa- sekä pakaralihasten aktivaation puute vielä entisestään korostaa. Em. tuloksena on lyöntiasennon virheellisyys ja "väärin" lihasryhmien käyttö lyöntivoiman tuotossa, jolloin alaselän kuormitus ja riski selkäongelmiin kasvaa.



2. Edelliseen liittyen golffarit käyttävät usein virheellistä selkälihasten maksimaalista jännitystä mailan taakse viennissä saadakseen voimaa lyöntiinsä. Tämä aiheuttaa alaselän nikamarakenteiden kompressiota ja välilevyjen "rutistumista". Voima tuotetaan tällöin koko alavartalon ja jalkojen kautta, eikä oikeaoppisesti rangan luontaisella kiertymisellä. Osumatarkkuus kärsii ja lonkkiin sekä alaselkään kohdistuu liiallisia tärähdyksiä epätäydellisistä osumista palloon lyöntivaiheessa.



3. Monilla golffareilla on tapana oikaista vartalon asento jo ennen mailan osumista palloon, jolloin vatsalihasten tuki katoaa ja niiden kyky tukea alaselkää vartalon kiertoliikkeen aikana heikkenee. Alaselän passiiviset tukirakenteet, kuten välilevyt, nivelsiteet ja nikamaniveleitä ympäröivät rakenteet joutuvat tällöin hallitsemattoman kuormituksen kohteeksi.

4. Loppuasennon liiallinen ojentuminen ja kiertyminen kuormittaa alaselkää edellisen ongelman kaltaisesti. Jos vatsalihakset "venyvät" lyönnin loppuasennossa liiallisesti, niiden kyky hidastaa liikettä ja tukea alaselän rakenteita vähenee. Loppuasennossa nikamanivelet "törmäävät" toisiinsa ja välilevyjen seinämät ja nivelsiteet venyvät.

5. Lonkkien liikerajoitus, etenkin etujalan, lisää alaselän kuormittumista lyönnin läpivien-
 nissä. Lannenotko lisääntyy ja mailan liikelaajuutta haetaan ylävartalon virheellisillä
 sivutaivutuksilla. Lyöntivirheistä mm. "etujalalle liukuminen" ja liian aikainen ojentuminen
 ovat usein seurauksena puutteellisesta lonkan liikelaajuudesta. Golfarit kuten Phil Mickel-
 son ja Tom Watson ovat haastatteluissaan painottaneet lonkan alueen harjoittamisen
 merkitystä. V. 2009 Tom Watson oli lähellä voittaa jopa Open mestaruuden 60-vuotiaana.
 Hyvän pelin salaisuutena hän korosti, että ikääntyessä pelkät yksinkertaiset venyttelyt eivät
 riitä, vaan pitää myös harjoituttaa koko kehon liikkuvuutta, lihasvoimaa ja hapenottoa pelataksaan hyvin.

Seuraavassa lyhyesti, em. ongelmien kuntoutus lyhyesti.

1. Hoitona kireiden lihasryhmien venyttelyt sekä lannenotkon hallinnan harjoitteet.
2. Lantion ja L-rangan hallinta kontrollointi. Rangan liikkuvuuden kehittäminen.
3. Vartalon hallinnan harjoitteet. Katseen "fiksaatio"/pään asento
4. "Syvien tukilihasten kontrolli" swingin loppuun asti.
5. Lonkkanivelten mobilisointi ja liikkuvuusharjoitteet





Tampereen OMT-Keskus Oy

Avoinna: Ma-To klo 8-18, Pe 8-15, La-Su suljettu

Aleksis Kiven katu 18B,
33210 Tampere

Puh: (03) 223 5566

OMT-fysioterapeutit

Jouko Nuuttila
Antti Haanpää
Mika Halonen
Jarmo Koli

Fysioterapeutit/alaraajafysioterapeutit

Mikko Nuuttila (urheilu)
Ritva Järvinen (alaraaja)
Teuvo Uusitalo (alaraaja)
Sinikka Hakimo (työ)

Laillistetut hierojat

Matti Nuuttila

Sensomotoriikka

Makke Siivonen

etunimi.sukunimi@omtkeskus.fi

Kun tavoittelet tiettyä
fysioterapeuttia, niin parhaiten
tämä onnistuu sähköpostitse.



"Me olemme olemassa, jotta sinä voisit paremmin"