

EL MASAJE Y EL DEPORTE DE GOLF

Lic. Marco Antonio Hernández Rodríguez¹, Dr.C Félix Manuel Moya Vázquez²

1. *Hotel Meliá Las Américas, Varadero, Matanzas, Cuba.*
2. *Facultad de Cultura Física de Matanzas, Vía Blanca
Km.3, Matanzas, Cuba.*

Resumen.

El golf atrae a jugadores de todas las edades. Muchos profesionales y la mayoría de los jugadores aficionados de golf presentan tensiones, falta de concentración e incluso descensos de energía que afectan seriamente no sólo su nivel de juego, sino que también pueden provocar serias lesiones musculares. La literatura especializada relaciona diversas formas de masaje para el restablecimiento físico de los deportistas de golf. En las instalaciones turísticas vinculadas al deporte de golf las lesiones que sufren los clientes son tratadas en los SPA mediante diversas formas, carentes de una metodología que las respalde, no obstante el masaje, ha sido un factor bien generalizado en los tratamientos. Es objetivo de este trabajo presentar una metodología que incorpora diversas modalidades de masaje, terapéutico y deportivo combinado con bolas de golf calientes. Se exponen los principales componentes de la nueva metodología.

Palabras claves: *Golf, deporte, masaje, SPA, Turismo.*

1.1-Historia del masaje. Particularidades.

El arte del masaje se ha practicado desde la antigüedad y en muchos países. Quizás sea la forma de cuidado de la salud más popular, sobre todo en oriente.

El masaje surgió como un método para aliviar el dolor tras las actividades diarias del hombre primitivo, caza, pesca, lucha, etc. Es por tanto el método curativo más antiguo.

Está presente en las grandes civilizaciones. En China los monjes de Shaolín utilizaban el masaje antes de luchar. En la India se utilizaba el masaje para disminuir la fatiga y solucionar lesiones de articulaciones. En Japón estaba incluido en la preparación de los luchadores de sumo.

En Grecia el masaje deportivo se vincula directamente con la educación física incluyendo masajes preparatorios y de recuperación. En Roma donde se preparaban los gladiadores, era parte de su entrenamiento y recuperación. Galeno intervino como médico de gladiadores y describió las técnicas de masaje que se utilizaban.

Ibn Sim médico de Asia Central del siglo X hablaba ya de masaje preparatorio para el ejercicio y masaje de recuperación o relajación realizado después de la práctica deportiva para eliminar toxinas de los músculos y reducir la fatiga. Tras una serie de altibajos en siglos posteriores se retoma el interés por el masaje a partir del Renacimiento. Ling (1776 - 1859) impulsó de forma importante el masaje como preparación de la esgrima. Posteriormente el masaje juega un importante papel en el deporte soviético. SarkisovSerazini (1887-1964) es considerado el fundador del masaje deportivo propiamente dicho. Debido al desarrollo del deporte, a partir de 1922 se realizan investigaciones guiadas por él para optimizar el rendimiento. En la actualidad se extiende su aplicación en el ámbito deportivo, tanto profesional como aficionado, y también se emplea en otras actividades como danza y expresión artística, incluso lo utilizan los astronautas en su preparación. (Wikipedia, 2012)

A sí mismo el deporte implica superación y como tal una exigencia física para conseguir la victoria o mejorar nuestra marca. Buscar los límites de nuestra capacidad ocasiona un desgaste que puede repercutir en el rendimiento o en la salud del deportista. Con el masaje favorecemos que la fatiga se reduzca rápidamente, prevenimos lesiones y si éstas se producen acelera la recuperación. Es un medio para ayudar al deportista a alcanzar un nivel óptimo, cuidándolo al mismo tiempo.

El deporte se considera fuente de salud y su práctica se ha extendido entre la población pero tiene un componente intrínseco de esfuerzo, gasto de energía y riesgo de posibles lesiones. Con el masaje todo deportista puede tener a su disposición un método natural para cuidarse, recuperarse del esfuerzo y aumentar la capacidad de trabajo. El/la deportista aficionado puede y debe beneficiarse de las virtudes del masaje deportivo para conseguir sus objetivos personales.

Beneficios que se deben esperar del masaje.

El masaje es tanto un arte como una ciencia, en cuanto a arte posee una parte técnica viva y por ello en constante cambio y adaptación. Sus beneficios han llegado hasta nuestros días evolucionando desde las técnicas más simples para proporcionar relajación y favorecer el sueño, hasta el desarrollo específico de algunas más complejas para aliviar o eliminar dolencias concretas del cuerpo o el organismo. Técnicamente, es un método de valoración (mediante la palpación) y de tratamiento manual, aplicado sobre la cubierta corporal y transmitido por la presión mecánica de las manos a los diferentes órganos del cuerpo humano.

Mecánicos: En referencia a como las fuerzas mecánicas relacionadas con cada maniobra actúan sobre los distintos tejidos.

Fisiológicos-higiénicos: Cuando se efectúa el masaje en una persona sana para proporcionar mayor vigor al organismo o para aliviar el cansancio, se asocia a la práctica de ejercicio gimnasia suaves y/ o baños termales.

Preventivos: Estos se cumplen cuando se localiza por palpación una zona tensa o con posible lesión, cuando se delimita, al comunicárselo al sujeto que recibe el masaje. Así se cumplen dos de las funciones del terapeuta: Educar y promover la salud aconsejando que el masaje este unido a la práctica del ejercicio moderado, para mejorar el bienestar general y conseguir además que el tratamiento perdure.

Terapéuticos: Cuando se utiliza el masaje para mejorar la función circulatoria, recuperar la movilidad restringida entre los tejidos dañados, aliviar o reducir el dolor, o para optimizar la conciencia sensorial. Por otro lado, en el momento en que el masaje proporciona relajación, bienestar y tener bajo nivel de estrés, ayudando en la recuperación y el mantenimiento de la salud, se convierte aun sin pretenderlo, en un acto terapéutico. El masaje terapéutico debe ser realizado solamente por fisioterapeutas.

Estéticos-higiénicos: Cuando tiene por finalidad mejorar el aspecto externo de la persona, eliminando los depósitos de grasa, devolviendo al músculo su tono y relajando el cansancio. Igualmente tiene resultados higiénicos puesto que eliminar el cansancio en una persona sana produce un resultado estético.

Deportivos: Cuando se efectúa para preparar a un deportista con finalidad competitiva antes, durante y después de la práctica del mismo

Psicológicos-anímicos, o para la relajación: El contacto de la mano experimentada proporciona seguridad y confort, a la vez que regula y alivia la tensión psico-física.

Sexuales: proporciona mayor satisfacción sexual y estimula el cuerpo para obtener mayor placer. (Plasencia J.2001)

Contraindicaciones para la aplicación del masaje.

Contrariamente a lo que podría pensarse, no es prudente brindar masaje a una persona enferma o aquejada de un dolor intenso, eso no haría más que agravar la enfermedad o lesión. Del mismo modo, no se debe dar masaje inmediatamente después de producirse una

lesión, cuando los tejidos están seriamente dañados. Tampoco aplique un masaje en una inflamación o contusión aguda, o igualmente alguna zona donde haya tejido cicatrizado reciente o hinchazones o bultos que no hayan sido diagnosticados, en varices, salpullido, forúnculos o heridas abiertas. Al mismo tiempo cuando vamos a efectuar un masaje se requiere revisión previa al masaje cuando este presenta afecciones cardiovasculares o circulatorias como trombosis, flebitis o cualquier tipo de enfermedad coronaria, diabetes, sobre todo en fases avanzadas. En caso de dolor de espalda agudo, lesiones graves, fiebre o hipertensión, epilepsia, cáncer, sida o enfermedades sin diagnosticar tampoco se debe recomendar un masaje.

Normas generales para la aplicación de masajes en el sector del turismo.

1- Concentración y actitud: Antes de empezar debemos asegurarnos de estar tranquilos, despiertos, concentrados y con buen nivel de energía. Dar un masaje con un nivel bajo de energía es contraproducente para nosotros y no lleva alivio a nuestro paciente. Nuestro objetivo debe estar muy claro: es llevar alivio a nuestro paciente, cualquier otra idea, sensación o estímulo debe ser retirado de nuestra conciencia. Si no es así, debemos prepararnos. Antes de comenzar se debe hacer un reconocimiento con la finalidad de planificar el trabajo y hacerla eficaz.

2.- Adopte la posición correcta: Procure no descuidar su cuerpo mientras se ocupa del de otra persona, es fundamental tener una buena postura y el material adecuado, eliminar sus tensiones y respirar profunda y regularmente (no retengas el aire). Coloque la columna vertebral recta, no tense ni encorve los hombros. La percepción de un cuerpo equilibrado conferirá agilidad y fuerza a sus movimientos, ayudará a terminar la sesión sintiéndose descansado.

Una respiración profunda lo relajará y liberará de cualquier tensión mental y emocional. Invite a la persona que recibe el masaje a hacer lo mismo.

Use la mecánica corporal, es la fuerza del cuerpo y no concentrada en manos y dedos.

3.- Ambiente: la temperatura debe ser agradable para el paciente; el lugar debe de recibir poco ruido, tener una iluminación suave e indirecta y si se utiliza música debemos asegurarnos de que predisponga a nuestro trabajo (energizar, curar o relajar).

4.- Ejecución: la velocidad debe ser, preferiblemente, uniforme y sin cambios bruscos.

Si se requiere un cambio debe realizarse gradualmente. Los cambios repentinos y fuertes pueden desconcertar al paciente.

En general presión debe llevar diferentes intensidades durante una sesión de masaje: primero superficial, le debe seguir media y si se requiere profunda para terminar con superficial.

La presión nunca debe ocasionar dolor o molestia intensa. El reflejo del músculo se encargará de contraerlo anulando así el efecto relajante del masaje.

5.- Palpar y observar, por medio de la palpación y observación el terapeuta puede estudiar las partes de tensión del cuerpo. Es necesario realizar una exploración. Desde la entrada del paciente a nuestro consultorio podemos empezar por detectar contracturas y rigidez. Al comienzo de nuestra terapia podemos dejar que nuestros ojos detecten zonas oscuras, franjas o manchas que denotan tensión. Mientras más capaces seamos de realizar este diagnóstico, nuestro trabajo alcanzará una dimensión más profunda.

6.- Presencia y calidad: Seamos conscientes de que estamos trabajando con un ser humano, evitemos mecanizarnos y distraernos durante el masaje. Se requiere la presencia de un corazón, más la mente y manos en perfecta armonía como vehículos de curación.

7.- Manos: debemos cuidar que nuestras manos se mantengan sueltas y flexibles mientras se están moviendo. Empecemos por tomar conciencia de la tensión en nuestras manos y, en ese momento relajadas, haciendo movimientos suaves. El contacto inicial debe ser firme y suave, para inspirar confianza. Se deben amoldar a cada forma del cuerpo, manteniendo firmeza y suavidad.

8.- Dirección de los movimientos y fricciones: Las direcciones de los movimientos del masaje no son libres. En primer lugar deben seguir el flujo de la sangre y la linfa y en dirección a los ganglios más cercanos. La espalda por ejemplo, se masajea del sacro al cuello; los costados, hasta la cavidad axilar, donde están situados nódulos o ganglios linfáticos. No es conveniente aplicar masaje en los ganglios linfáticos. Las piernas se masajean de la articulación de la rodilla hacia la ingle, de dedos de pies hasta rodilla, la caja torácica del esternón a axilas.

9.- Características del dolor: Existen diferentes tipos de dolor muscular generados por la práctica de un deporte. Para empezar debemos distinguir el dolor "bueno" del dolor "malo". El primero es soportable, no indica lesión, solamente que se hizo un trabajo intenso, mientras que el segundo es agudo y nos está indicando que hay lesión porque viene acompañado de inflamación y enrojecimiento.

En caso de dolor "bueno" todavía hay otra diferencia que debe establecerse. El dolor generado por la presencia de ácido Láctico y otros productos ácidos de desecho que generalmente aparecen después del ejercicio, que viene acompañado de rigidez y disminución temporal de la fuerza. Es moderado y se agrava un poco con los movimientos activos. El masaje y un poco de descanso son necesarios para la recuperación.

10.-Duración: no hay una duración fija establecida. El tiempo necesario para cubrir adecuadamente los principales grupos musculares del cuerpo está en proporción directa con el número de áreas que necesitan atención especial y la seriedad del trauma en cada una de ellas.

11 - Músculos que requieren atención: El primer masaje debe cubrir los grupos musculares más grandes del cuerpo. Ésta es una parte de la rutina de diagnóstico para la evaluación general del estado del cuerpo del atleta. Se debe atender el triángulo de la tensión, el estrés emocional afecta la zona de cuello y espalda superior. Los músculos no trabajan de manera aislada, sino en grupo por lo tanto no sólo deben trabajarse los músculos involucrados en el ejercicio, sino también los antagonistas. (Vázquez J.1993).

1.2- El masaje en Cuba

En Cuba, desde la época pre-revolucionaria se conocían dos importantes baños de aguas minero-medicinales: San Diego de los Baños (Pinar del Río) y Elguea (Villa Clara), los cuales tenían gran popularidad por las propiedades curativas de sus aguas. San Diego, era visitado desde 1632 por personas, unos con padecimientos específicos en busca de milagros y otros de belleza física. Sus aguas son de tipo sulfurosas, fluoradas y cálcicas, y se localizan en un ambiente natural montañoso con un microclima que complementa su actividad terapéutica.

Después del triunfo revolucionario, con la socialización de la medicina es que se desarrollan las condiciones favorables para el incremento del turismo de salud. A diferencia del resto de los mercados caribeños, el turismo de salud en Cuba se ha dirigido mayoritariamente al segmento de las personas que requieren tratamiento médico, amparado por instalaciones y tecnologías novedosas, y profesionales altamente calificados. Destacan entre las instituciones cubanas que brindan servicios turísticos de salud las siguientes: Centro Internacional de Rehabilitación Neurológica (CIREN), Centro de Histoterapia Placentaria, Centro internacional de Retinosis Pigmentaria, Centro iberoamericano para la Tercera Edad (CITED), ente otros. (Matos 2007)

1.3- El masaje en las instalaciones turísticas. Varadero y hotel Meliá las Américas.

En casi todos los Hoteles de Cuba existe el servicio de masaje profesional, promocionando salud y bienestar, para así lograr un alto nivel de satisfacción de los Turistas que seleccionan el destino Cuba para su descanso y relajación.

El aval de un excelente sistema de salud, con instituciones diseñadas para cada tratamiento específico, coloca al turismo de salud en la mayor de Las Antillas en condiciones de responder a los clientes más exigentes en cuanto a restablecimiento físico y mental se refiere.

Disciplinas que se incluyen en los servicios que se ofertan en diferentes instalaciones Turísticas Quiropráctica, Fisioterapia, Dermatología, Hidroterapia.

Principales servicios de masajes que se ofertan en el Hotel Meliá las Américas. Este es un hotel con amplio vínculo deportivo donde el golf resulta su principal exponente, los clientes que seleccionan este hotel tienen la posibilidad de recibir los siguientes servicios de masaje: Masaje Antiestrés , Masaje Deportivo, Masaje Facial, Masaje Terapéutico, Masaje Anticelulítico, Reflexología Plantar , Mascarillas Faciales, Masaje linfático, Masaje caribeño, Masaje californiano.

En nuestra instalación la recurrencia de los clientes que visitan la sala de masaje es bastante frecuente, un grupo buscando la relajación con los servicios ofertados antes expuestos, otro grupo buscando alivio a diferentes dolencias casuales o padecimientos crónicos propios de la edad, stress de trabajo o por el tipo de deporte que desempeñan como es el caso de los golfistas.

En Cuba para satisfacer el turismo de salud, se han desarrollado en los últimos años los llamados SPA a nivel de instalación hotelera y extrahotelera. Disfrutar los spa es una de las formas más antiguas de hacer turismo, estas que en sus inicios se denominaban sitios de aguas termales o minero-medicinales, creadas para mejorar o curar una enfermedad, mantener la belleza o incluso la curiosidad. Pasado el período de relativo olvido, debido especialmente a la explosión del llamado turismo de masas, los spa han resurgido como lugares excepcionales para reconfortar la mente y el cuerpo. La demanda se ha reorientado, el turista busca algo más que sol y playa, y exige nuevas experiencias que tengan un sentido más beneficioso para su vida, principalmente mantenerse sanos, vivir más y mejor. Los spa, por sus características y servicios, son el producto ideal para alcanzar estos objetivos, dejando de ser lugares frecuentados sólo por personas de la tercera edad para convertirse en una opción para turistas de todas las edades y sexos. Entre las principales ofertas los spa ofrecen bienestar, tranquilidad, tiempo para la reflexión y tratamientos de belleza y terapéuticos, mejorando los estilos de vida, hábitos alimenticios, control del peso corporal y el estrés generado por la actividad diaria. El mercado de los spa crece anualmente a un ritmo mayor que el mercado turístico. Inciden como razones fundamentales, el envejecimiento de la población mundial, la clientela tradicional y aún mayoritaria de este destino, y la reorientación de la demanda turística hacia experiencias más beneficiosas para la vida, constituyendo en la actualidad la principal motivación para viajar.

Las instalaciones spas cubanas clasifican fundamentalmente en la categoría de spas médicas y minero-medicinales. Entre las primeras se destaca el "Centro Internacional de Salud Las Praderas" una spa ubicada en un entorno natural acogedor que brinda servicios basados en las tecnologías de salud más avanzadas. El segmento de spas orientado a personas sanas en busca de bienestar físico y mental, se encuentra en etapa de desarrollo, sin embargo las oportunidades de crecimiento son muy favorables por lo siguiente: Industria turística establecida y posicionamiento de Cuba como destino turístico a escala mundial. Sistema de salud integral con prestigio internacional. Cuba tiene un alto desarrollo de la medicina y desarrollo tecnológico elevado del equipamiento médico (laserterapia, magnetoterapia, fototerapia, etc.).

Ubicación geográfica y recursos favorables, región atractiva por su clima y cuenta con recursos naturales atractivos (fuentes minero-medicinales, productos terapéuticos de origen natural, etc. Presencia de cadenas turísticas extranjeras con experiencia en el diseño, comercialización y explotación de las spas, Meliá (España) y Sandals (Jamaica). Los factores antes mencionados y el crecimiento del segmento turístico de las spas en el Mundo incluido el Caribe, demuestran las potencialidades de este mercado para el desarrollo de la industria turística cubana, ratificado por el hecho de que un segmento de los mercados tradicionales de Cuba, busca ese producto al seleccionar sus vacaciones. El mercado de Canadá en el invierno, refleja una alta demanda de sus habitantes por estos servicios siendo el costo para ellos, en su propio país, más alto que en Cuba.

Una visión a las instalaciones de los spa del polo de Varadero refleja aspectos positivos y negativos que precisan la necesaria atención para el crecimiento constante de esta oferta turística. Por una parte exhiben buenos resultados en el polo los spa de los hoteles Princesa del Mar de Meliá, el Sandals Royal Hicacos, los hoteles Iberostar Taínos y Varadero, así

como el hotel Blau Varadero. Para diagnosticar los spa de Varadero desarrollamos la matriz DAFO siguiente:

Debilidades.

- Equipamiento faltante e incompleto.
- Deficiente reposición del equipamiento con años de explotación.
- Diseño del Spa no funcional.
- Inadecuada Ubicación dentro del Hotel.
- Señalización deficiente para la ubicación del SPA.
- Existencia de SPA subutilizado en temporada alta y baja (Plaza América).
- Falta de productos necesarios para garantizar la calidad del servicio.
- Sub utilización de las instalaciones en temporada de baja.

Amenazas

- Temporada de baja turística
- Competencia del Caribe.
- Condiciones Climáticas adversas.

Fortalezas.

- Alta calificación de los trabajadores.
- Aceptable promoción Interna de los servicios ofertados por el Spa
- Disponer de profesionales capacitados y con varios años de experiencia.
- La presencia de los frentes fríos en invierno incrementan la explotación de los servicios para la salud.
- Incremento de la demanda extiende el servicio hasta el horario nocturno.
- Relación oferta demanda de acuerdo al tipo de cliente.

Oportunidades

- Primera opción en la motivación para viajar a nivel mundial.
- Amplia promoción y ubicación del turismo de salud dentro de los programas de Comercialización.

- Excelentes condiciones Climáticas.

Una visión a la competencia del Caribe nos muestra que según un reportaje del periódico dominicano *Listín Diario*, reproducido en el *Reporte Diario de Prensa*, los hoteles con spas constituyen actualmente una facilidad muy atractiva, dentro de las ofertas turísticas del Caribe, para un número cada vez mayor de viajeros. Además del golf, el *scuba diving* y otras actividades extra-paquete, el spa se ha convertido en un arma de mercadeo y venta de los hoteleros, y los establecimientos con mejores facilidades para el bienestar y la salud de sus huéspedes, están captando el mayor flujo de turistas. Dentro de los servicios que se ofrecen están tratamientos corporales, tratamientos faciales y masajes, cuyas tarifas oscilan entre 35 y 125 USD por aplicación. Se estima que un turista que llega a uno de estos hoteles tiene un gasto promedio cinco veces mayor que el turista convencional, explica Marcelle Namnum, Director de Marketing de Metamorphosis Spa. Además, dice que este tipo de turista retorna periódicamente debido a la continuidad de los tratamientos.

En la región del Caribe existen alrededor de 180 spas localizados en hoteles en más de veinte islas o destinos turísticos. Estas cifras excluyen los spas localizados en hoteles de México y Bahamas, que no fueron considerados conforme a un censo hecho por la Caribbean Spa & Wellness Association (CSWA). Tanto en las islas caribeñas como en los polos turísticos mexicanos de Quintana Roo, el precio de la mayor parte de los diversos tratamientos Spa oscila entre 85 y 240 dólares cada uno. El costo para el cliente por disfrutar de un día en el Spa, durante el cual combina varios tratamientos, puede llegar a ascender a 500 dólares por persona o más. El tratamiento en pareja potencia esta suma. En Quintana Roo, líder en el Caribe, hay 80 Spa, de los cuales se reportan 58 en los hoteles de Cancún – Riviera Maya. República Dominicana reporta 25 hoteles con instalaciones Spa. El Caribe aporta un 6% del mercado mundial Spa.

En un lugar paradisíaco de la playa de Varadero, polo turístico por excelencia de Cuba, se levanta el hotel Meliá Las Américas, hotel 5 estrellas *Todo Incluido* de lujo Solo para Adultos (mayores de 18 años). Muy cerca del Varadero Golf Club y del Centro Comercial y de Convenciones Plaza América. Recomendado para golfistas, Eventos e Incentivos y Bodas y Lunas de Miel.

Las personas de la tercera edad en la medida que envejecen harán esfuerzos por retener su salud y su imagen de juventud, contribuyendo a desarrollar la ya próspera industria de turismo de salud. Consideramos que la implantación de un Centro de Calidad De Vida en el polo de Varadero en los momentos actuales en que la red extrahotelera del polo se encuentra deprimida, permitiría romper la sobresaturación de la oferta e incorporar un nuevo valor a las opcionales, potenciando el interés por "algo más", en la preferencia del "turismo cautivo" por un turismo de salud que se traduzca en bienestar físico y mental, máxime en el momento actual en que la principal motivación para viajar lo constituye el turismo de salud. Además de ser la mejor excusa para relacionarse y disfrutar de un momento de ocio en entornos privilegiados de refinamiento, jugar al golf se asocia a la idea de calma, orden, salud, bienestar y estilo. Por ellos, al día de hoy, la práctica de este singular juego se ha convertido ya en toda una actividad popular: cada vez son más los seguidores que se suman al deporte de los bastones. (Avila Estupiñán. 2008)

1.4-El masaje y el deporte de golf. Lesiones y tratamientos.

Muchos profesionales y la mayoría de los jugadores aficionados de golf arrastran tensiones, falta de concentración e incluso bajadas de energía que afectan seriamente no sólo a su nivel del juego, sino que también pueden provocar serias lesiones musculares. El golf es un deporte que atrae a jugadores de todas las edades, y por lo tanto presenta muchos retos únicos para el deportista a través de su vida útil. Este deporte requiere que el cuerpo tenga movilidad en los lugares adecuados para reducir el riesgo de lesiones. El masaje puede romper adherencias y tejidos de cicatriz, lo que finalmente puede conducir a una mejor libertad de movimiento y por lo tanto mejores mecánicas de swing de golf.

Los golfistas suelen tener molestias y dolencias específicas producidas por la práctica de este deporte. Dichas dolencias no solo pueden tratarse de manera placentera, sino que además pueden prevenirse.

Las lesiones más comunes del jugador de golf se localizan en:

El cuello: es una zona importante de lesiones en este tipo de deporte, sobretodo, como fuente de dolor, tras la espalda. A las patologías de la vida diaria se le agregan los esfuerzos en la postura estática y dinámica del Swing.

La columna vertebral: es la lesión más común del jugador. Las estadísticas indican que el 52% de jugadores hombres, y el 45% de jugadoras mujeres practican este deporte con alguna molestia en la espalda. Algunas patologías parten de cierta malformación en los pies y desviaciones del raquis que muchas veces determinan desequilibrio en el swing. Otra alteración es de los discos vertebrales, durante la rotación de las vértebras durante la acción del downswing.

El hombro: Todas las estructuras que actúan sobre la articulación del hombro (capsular-tendinoso-muscular y aponeurótico) se relacionan anatómica y funcionalmente con las distintas dolencias que puede llegar a sufrir el jugador. Las más comunes son: la tendinitis del hombro y las patologías del manguito rotador. La artritis (inflamación de los elementos peri articulares) y la artrosis (degeneración no inflamatoria de los tejidos articulares, como desgaste de los cartílagos) afectan particularmente a los hombros del golfista.

El codo: las patologías del codo, son habituales entre los golfistas. Las dos más comunes que afectan al jugador son: La epicondilitis: es en realidad una epicondialgia, que comienza de una manera insidiosa produciendo, al principio molestia y luego, una sensación de dolor en la parte superior y externa del codo. La epitrocleitis: se trata de una inflamación en la epitroclea (tuberosidad ósea situada en la zona inferior del borde interno del humero) donde se insertan un grupo de músculos que realizan distintas acciones en la articulación del codo (palmar mayor, palmar menor, pronador redondo, etc.). Esta dolencia es comúnmente llamada “codo del golfista” y se desarrolla en forma similar a la anterior.

La muñeca: en el jugador de golf la mayoría de las patologías de muñeca se originan en una tenosinovitis, que se produce por la inflamación de las vainas por las que se deslizan los tendones. O en alguna tendinitis producida por micro traumatismos debido a tantos impactos en la práctica o en el juego que también pueden afectar a los ligamentos.

La cadera: esta articulación, en raras ocasiones puede sufrir lesiones originadas por la

rotación violenta de la pelvis durante el swing. Dicha acción puede afectar al ligamento isquiofemoral, pero las más comunes son las músculos tendinosas, fáciles de recuperar y prácticamente inexistentes en jugadores debidamente entrenados.

La rodilla: el jugador de golf durante el swing y, en el momento del impacto, descarga la mayor parte del peso sobre la pierna izquierda: de aquí la posibilidad de sufrir algias diversas. Este es un listado de las lesiones más típicas de un deportista que se dedique a la práctica del golf, aunque nunca descartamos ninguna otra patología como desgarros musculares, esguinces, etc.

Debido a que el calzado del golf es rígido y los zapatos claveteados, necesitará un masaje en los pies al término de una jornada. A los deportistas les conviene realizar ejercicios de acondicionamiento y flexibilidad entre los juegos.

Una vez se tiene el diagnóstico, el tratamiento debe de ser conservador. Engloba reposo deportivo, muñequeras, vendajes, pomadas, antiinflamatorios orales, calor seco suave o hielo en función de la inflamación, y finalmente tratamiento rehabilitador. Dentro del tratamiento rehabilitador, la electroterapia (ultrasonidos, láser, microondas) son muy buenas opciones.

El tratamiento no quirúrgico es el paso anterior al paso por quirófano para la recuperación de una lesión. Este tratamiento tiene tres partes principales: protección, disminución de la inflamación, y fortalecimiento de los músculos y tendones.

1-Protección:

Incluye

Reducir las actividades causantes de dolor: todo aquel movimiento continuado mal ejecutado causa a la larga dolor.

Modificar aquellas actividades que agravan el dolor

Disminuir el tiempo o intensidad de la actividad

Realizar siempre un correcto calentamiento de la musculatura corporal.

Realizar descansos y correctos estiramientos. Otros métodos de protección son la utilización de una codera elástica o una férula de muñeca y ocasionalmente la inmovilización con yeso.

2- El segundo componente del tratamiento no quirúrgico se dirige a disminuir la inflamación del tendón, disminuir el dolor y mejorar la funcionalidad de la zona.

Esto podemos conseguirlo con distintas modalidades de rehabilitación:

Masajes terapéuticos realizados por personal cualificado.

Empleo de técnicas de electroterapia: Ultrasonidos, láser, microondas, magnetoterapia, técnicas con un alto poder analgésico y antiinflamatorio. Son técnicas aplicadas localmente es decir concretamente en la zona lesionada y dependiendo de la zona de la lesión aplicaremos unas u otras. Técnicas que se realizan muchas veces combinadas con otros tratamientos.

Aplicaciones y uso de lodos terapéuticos. Tienen diversas denominaciones dependiendo de la cantidad de componente sólido o líquido se pueden llamar: barros, lodos, fangos, limos, turbas, biogleas, sapropeli. Se emplean para problemas articulares y musculares con propiedades cicatrizantes, analgésicos, hidratantes. Las técnicas de aplicación de los lodos son diversas: en forma de baños, inmersión en arcilla o diluida en el agua de baño, envolturas extiende la arcilla sobre la piel, se envuelve la zona con un plástico y se tapa con

una manta caliente, cataplasmas extender la arcilla sobre las zonas que queramos tratar, compresas: mezcla de arcilla y agua que luego se envuelve con un plástico. 3- El tercer paso terapéutico es el fortalecimiento de la musculatura, un programa de estiramientos puede ser útil por disminuir la tensión del músculo sobre el tendón afecto. Los estiramientos incluyen el brazo afecto, así como el cuello, parte superior de la espalda y hombro, mano, muñeca, antebrazo y tríceps. Tendremos siempre en cuenta la orientación de un buen fisioterapeuta para saber cómo correctamente debemos realizar estos estiramientos y el calentamiento de nuestros grupos musculares. (Garrido Montañana, R.1987)

1.5- Tendencias actuales para la rehabilitación en el deporte de golf.

Aunque por lo general se califica como un deporte de bajo impacto y poco riesgo, el golf también genera lesiones y dolencias que se pueden tratar y prevenir. La creatividad y el conocimiento terapéutico se amalgaman en yunta para asegurar un mayor disfrute del deporte, sin embargo, ambos ingredientes quedarían anulados sin el cuidado y prevención del deportista. Los problemas más comunes para un jugador de golf se relacionan con lesiones en rodillas, codos, hombros y espalda. El masaje dependerá de los requerimientos del deportista, según la tensión muscular o si se trata de lesiones específicas, el calentamiento y la condición física pueden contribuir a disminuir el número y la gravedad de las lesiones, sin embargo un masaje también podría ayudarle a aliviar esos males. Los masajes para deportistas, casi siempre, cumplen la función de descontracturante y relajantes en la zonas musculares. También se pueden aplicar de forma preventiva para evitar recarga muscular, esguinces, tendinitis, desgarros, fatiga, acumulación de ácido láctico y dar mayor capacidad muscular. Los problemas para los jugadores de golf también están asociados al sobrepeso y a deficiencias en la condición física que afectan principalmente las rodillas y generan desgaste de meniscos y problemas articulares por movimiento del *swing*. En invierno, por ejemplo, como el zacate está flojo y resbaloso, los golfistas pueden experimentar esguinces de tobillo. Estas y otras lesiones son las más comunes en los jugadores.

Cuando el deportista se acerca con una lesión, se desarrolla con él un plan de entrenamiento a nivel muscular para fortalecer ciertas zonas y que esas lesiones sean menos recurrentes. El objetivo debe ser disminuir el dolor, la inflamación compresa frías y calientes. En algunas ocasiones se utilizan agentes físicos, entre ellos el ultrasonido o electroterapia, y si es necesario se colocan vendajes de colores (tipo *k-tape*). Los masajes se recomiendan cuando el deportista lleva un estilo de entrenamiento fuerte o muchos días jugando. La intención es prevenir la fatiga y el cansancio y ayudar a relajar la parte muscular. Estos tienen una duración aproximada de una hora. La terapia (cuando hay lesión) tiene una duración de alrededor de una hora y quince minutos. El golf se considera un deporte asimétrico con patrones únicos de lesión que invariablemente están ligados al nivel de habilidad. Jugadores con un *hándicap* alto, por ejemplo, suelen experimentar lesiones ocasionadas por la biomecánica del movimiento conocido como *swing*, mientras que en los de *hándicap* bajo y los jugadores profesionales, las lesiones se presentan en su mayoría por sobreentrenamiento, según explicó Martha Solórzano, terapeuta física y gerente del Spa de Westin Playa Conchal, donde desarrollaron un masaje especial. Se trata de un masaje terapéutico ejecutado por profesionales en terapia física. El masaje inicia boca abajo; se

trabajan los miembros inferiores, luego la espalda y el cuello. La terapeuta se apoya en bolas de golf, que podrán usarse calientes o frías según las necesidades del golfista. Se puntualiza así la presión en zonas que así lo requieran. (wikipedia 2012)

En la actualidad en nuestro hotel Meliá las Américas el masaje incluye estiramientos terapéuticos asistidos que buscan potenciar la flexibilidad del deportista. El tratamiento comienza en posición cubito prono, con el trabajo de la espalda piernas y reflexología, utilizando cremas antiinflamatorias y piedras calientes, y concluye en la posición de cubito supino trabajando las piernas, brazos, cuello y masaje facial. Tiene una duración de 75 minutos. Estas acciones provocan alivio y logran la relajación pero no recuperan al cliente golfista totalmente para su próximo juego.

Una nueva metodología es posible a partir del análisis de los actuales servicios que se brindan para la recuperación de los golfistas aquejados de distintas dolencias durante sus prácticas de entrenamiento.

La nueva metodología se basa en aplicar un masaje deportivo en el cual se logra la relajación y recuperación de la carga física del cliente y se prepara para en una segunda fase realizar el masaje terapéutico destinado a las áreas específicas de dolencias de los golfistas; la tercera etapa estará centralizada en la utilización de bolas de golf calientes en los planos musculares más afectados, logrando realizar una presión más profunda de los distintos puntos energéticos del cuerpo, ayudando al intercambio de las bolas de golf calientes con estos puntos y facilitar la absorción de las cremas antiinflamatorias.

Conclusiones

La incorporación del masaje deportivo y terapéutico asociado al uso de las bolas de golf calientes y cremas antiinflamatorias resulta una variante a considerar en la nueva metodología para lograr la recuperación de los golfistas aquejados de molestias musculares durante sus prácticas deportivas. Su aplicación en el ámbito del Hotel Meliá Las Américas potenciará la oferta de recuperación física para clientes vinculados a este deporte.

Bibliografía.

1. BIRIUKOV, A. *Masaje deportivo*. Paidotribo, Barcelona, 1998.
2. GARCÍA GARCÉS, E, E; SECO CALVO, J. *Masaje deportivo*. Gymnos, Madrid, 2001.
3. GARRIDO MONTAÑANA, R. *Masaje y vida*. Fausí, Barcelona, 1987.
4. GENETY, J; BRUNET-GUEDJ, E. *Traumatología del deporte*. Hispano Europea, Barcelona, 1995.
5. MATOS, R., H. *Escuela de Hotelería y Turismo*. Varadero, 2007.
6. MONTIEL, V. *Los masajes en el deporte*. Tutor, Madrid, 1991.

7. PLASENCIA, J. J. *El nuevo libro del masaje para el cuerpo y las emociones*. Integral, Madrid, 2001.
8. SCHERRER, J. *La fatiga*. Paidotribo, Barcelona, 1991.
9. VÁZQUEZ GALLEGO, J. *El masaje terapéutico y deportivo*. Mándala, Madrid, 1993.