

EEN GOLFZAK DRAGEN OF GOLFKAR GEBRUIKEN?

Er is tot op heden weinig gepubliceerd in de medische literatuur wat ons een definitief antwoord zou kunnen bezorgen op de vraag of het beter is een golfzak op de rug te dragen of een golfzak op een golfkarretje te duwen of te trekken.

De medische commissie van de V.V.G. zal zich over deze problematiek in de komende maanden(of jaren) buigen en zo mogelijk advies formuleren.

Er zijn blijkbaar geen studies gemaakt over voor- en nadelen van het dragen van een golfzak op de rug. Nochtans kan deze situatie vergeleken worden met het dragen van een rugzak of het dragen van een boekentas op de rug (bij kinderen). In dit verband zijn wel een aantal studies gepubliceerd, zelfs in een paar befaamde wetenschappelijke tijdschriften.

De voorkeur lijkt de laatste tijd uit te gaan naar het dragen van een golfzak op de rug ten opzichte van de klassieke golfkar die voortgeduwd of getrokken moet worden.

Tips bij het dragen van de golfzak op de rug:

- Best gebruik maken van 2 straps zodanig dat de golfzak gedragen wordt door de beide schoudergordels.
- De golfzak moet goed uitgebalanceerd zijn.
- De golfzak mag niet te zwaar zijn (er zou dan dus een verschil zijn in toegelaten gewicht van de golfzak voor kinderen in vergelijking met volwassenen..).
- Men moet een zo ergonomisch mogelijke manier gebruiken om de golfzak op te nemen en neer te zetten.. moet dan iedere golfer ook een cursus hef- en tiltechnieken volgen?

Er zijn nog enkele bemerkingen die toch moeten in acht genomen worden bij het dragen van een golfzak op de rug. Een aantal hiervan zijn recent gepubliceerd in een aantal wetenschappelijke studies.

Het gaat hier hoofdzakelijk over studies waarbij het dragen van een rugzak bestudeerd wordt bij kinderen of adolescenten.

- Bij het dragen van een rugzak (of golftas) neemt de voorwaartse houding van de romp toe vanaf een gewicht hoger dan 15% van het lichaamsgewicht.
- Het gewicht van een golfzak zou dus nooit meer dan 15% van het lichaamsgewicht van de golfspeler mogen bedragen. Voor een jonge golfer

van 60 kg zou de golfzak dus maximaal 9 kg mogen wegen. Bovendien moet dan ook rekening gehouden worden met de af te leggen wandelafstand, maar hier werden geen verdere aanwijzingen gegeven.

- Bij het dragen van een "rugzak" is er een verminderde bekkenrotatie, die gecompenseerd wordt door een verhoogde bewegingsuitslag ter hoogte van de heupen, maar blijkbaar onvoldoende compenseerbaar zodat men meer stappen moet doen, om een zelfde wandelsnelheid te behouden. We kunnen ons afvragen of een verminderde rotatie van het bekken tijdens het dragen van de golfzak geen weerslag heeft op de bekkenrotatie die moet kunnen doorgevoerd worden bij het uitvoeren van een swing, eens de golfzak werd neergezet (eens over nadenken golfpro's!).
- Tijdens het dragen van een "rugzak" is er een voorwaartse verplaatsing van de romp, die niet alleen in verband staat met de zwaarte van de golfzak, maar die ook afhankelijk is van de plaats waar de golfzak steunt op de wervelkolom. De grootste voorwaartse verplaatsing van de wervelkolom vindt plaats wanneer de "rugzak" gepositioneerd is op het niveau van de 7de borstwervel (de hoogte van de onderrand van het schouderblad). Hiermee wordt de vuistregel een "rugzak" best te laten steunen hoog op de wervelkolom, tegengesproken.
- In het belangrijkste tijdschrift rond wervelkolomproblemen "Spine" wordt in januari 2002 een artikel gepubliceerd rond "rugzakken" bij schoolkinderen: 65% van de kinderen klagen over vermoeidheid door het dragen van "rugzak" en bij bijna 50% van de kinderen treedt ook rugpijn op. Er wordt in elk geval geadviseerd het gewicht van de "rugzak" zo laag mogelijk te houden.
- Het dragen van een (te zware) rugzak doet in elk geval ook de voorwaartse positie van het hoofd toenemen, wat dan in elk geval weer kan leiden tot een overbelasting van de schoudergordelspijeren en de gewrichten en tussenwervelschijven op het niveau van de overgang halswervelkolom naar borstwervelkolom.

Deze punten moeten ons toch ook wat doen nadenken en ons doen afvragen of het dragen van een golfzak op de rug (zeker bij onze jongste golfers) wel zo veel beter zou zijn dan het trekken of duwen van een golfkarretje..

Er is dus nog werk aan de winkel..

Van winkel gesproken: bij het winkelen in een grootwarenhuis duwen we een winkelkarretje voor ons uit, en niemand schijnt er veel moeite mee te hebben, dat dit gebeurt op een ergonomisch vrij gunstige wijze..

Moeten we dit model van vervoer van lasten ook niet gebruiken wanneer we golfclubs, golfkieren, eten en drinken gedurende een aantal uren moeten verplaatsen.. Dit zou suggereren dat we misschien beter een golfkarretje voor ons uit duwen..

Maar we zijn gewoon het golfkarretje met 1 hand achter ons aan te trekken.. en of dat dan gebeurt in een ergonomisch juiste verhouding voor de lange buigspier van de arm (en dus voor de schouder) is weer een andere vraag...

Electrische golfkarretjes lopen dan weer meestal voor ons uit (zoals het winkelkarretje, ergonomisch juist), terwijl we bij het electrisch golfkarretje geen of weinig inspanning hoeven te leveren.

Het lijkt er dus op dat de electrische golfkar die voor ons uit loopt het minst inspanning vraagt aan onze wervelkolom en schoudergordels, gevolgd door de golfkar die we voor ons uit duwen (liefst op een manier zoals we in een grootwarenhuis ons winkelkarretje voort duwen).

Wordt vervolgd.....