

# Golfarin yleisimmät rasitusvammat ja niiden ennaltaehkäisy

- 75 prosenttia kaikista golfvammoista paikantuu yläraajojen ja selän alueelle
- 20 prosenttia alaraajojen vammoja
- loput pään, kaularangan ja rintakehän vammoja
- valtaosa vammoista syntyy golfswingin aikana.  
(lähde: Harri Selänne 2006)
- Golfswingin tekniikkaan vaikuttavat yksilölliset ominaisuudet:
  - kehon niveliltä vaaditaan tarvittava määrä liikkuvuutta
  - lihaksistolta vaaditaan kyky tuottaa voimia ja hallita liikettä
- Mikäli huomaat edellä mainituissa ominaisuuksissa ongelmia, fysioterapeutti voi auttaa.

Tervetuloa klubi-iltaan 22.5. klo 18.00 -19.30  
Asiantuntijana fysioterapeutti Aki Siimekselä

[Ilmoittaudu](#)