

KIROPRAKTIK

För en optimal och smärtfri golfsving.



BOKSKOGEN
GOLF ACADEMY



KINEIT
RIOUS ABOUT GAME

Martin WIKLUND

Träningsakademins nya golfkiropraktor.

*Att vi mår bra av golf är ingen nyhet.
Inte heller att vi vill att så många som möjligt ska
kunna spela så länge de önskar och vill.
Därför adderar vi nu ytterligare en dimension inom
verksamheten - kiropraktik med inriktning på
Rehab & Optimering.*

Martins intresse för träning och hälsa har alltid varit stort. Likaså hans drivkraft och entreprenörskap. Karriärvalet gjorde han redan på 90-talet då han bestämde sig för att utbilda sig till kiropraktor och efter 5 års studier tog han sin examen och med den - titeln leg. kiropraktor.

Sedan dess har han varit trogen sitt yrkesval och han har framgångsrikt drivit en av Malmös största vårdcentral där han arbetade med såväl elitidrottare som långtidssjukrivna. När han bestämde sig för att sälja sitt livsverk, blev valet enkelt.

Han vidareutbildade sig med golfspecifika utbildningar vilket har gett honom en ökad kunskap om golfsvingen samt en unik förståelse för dess eventuella skademekanismer.

Därför blir Martins kompetens och långa erfarenhet om kroppens rörelseapparat en viktig tillgång för hela vårt tränarteam.

REHAB & OPTIMERING

Dagens forskning visar att problem med ländryggen är en av de vanligaste skadorna hos golfspelare eftersom svingen är en repetitiv rörelse.

Effekten av detta är ont i ryggen och att man drar sig för att spela så ofta som man vill och i förlängningen så är det oundvikliga ett faktum - man slutar.

Kiropraktisk behandling för golfspelare innebär inte enbart att vi smärtbehandlar och minimerar risken för skador, den optimerar även golfsvingen genom ökad stabilitet och rörlighet. Detta är också en av anledningarna till varför så många av tour-spelarna använder sig av kiropraktik regelbundet.

KIROPRAKTIK GÖR SKILLNAD

- *Om du har tydliga besvär,*
och din golf är kraftigt påverkad.
- *Om du vill fortsätta spela,*
och minimera risken för skador.
- *Om du vill bli en bättre golfspelare,*
och öka din prestationsförmåga.

UNDERSÖKNING & BEHANDLING

Vid ditt första besök görs en noggrann kiropraktisk undersökning, vilket innebär att leder och muskler undersöks. Utöver detta genomförs en specifik funktionell golfanalys där man genom olika rörelser kan bedöma var problem kan uppstå.

Beroende på vilka problem du har kan följande behandlingar utföras;

- *Specifik kiropraktisk manipulation av leder.*
- *Stretching av sammandragen muskulatur.*
- *Tryck- eller nålbehandling av sk triggerpunkter.*

För att få maximalt resultat kan flera behandlingar behövas. I de flesta fall ges specifika övningar för att förstärka behandlingen. Detta för att ge ökad stabilitet och rörlighet i enskilda leder med målet att uppnå en optimal och smärtfri golfsving.

PATIENTEXEMPEL

Elitspelare söker för smärta i lägre ländrygg.

En 24-årig kvinnlig elitspelare söker för smärta i lägre ländrygg med utstrålning i höger ben vid golfspel.

Hon har besökt en ortoped som utifrån en magnetkameraundersökning konstaterat diskbuktning i nedersta ländryggssegmentet. Vid undersökning av kiropraktor upptäcks försämrad rörlighet i bröstryggen, vilken inte roterar som den ska. Även kort höftböjarmuskulatur samt lättare muskulär instabilitet runt ländryggen upptäcks. Allt detta medför att patienten istället för att rotera i bröstrygg och höfter tar ut rörelsen i ländryggen, vilket ger förslitning och smärta. Målen med behandling är att stabilisera ländrygg, öka rörligheten i bröstrygg och höfter.

Efter 3 månaders intensiv träning och förändring av delar av svingen kan patienten spela golf på elitnivå igen utan smärta.

Aktiv golfspelare söker för smärta i höger höft.

En 54-årig aktiv golfspelare söker hjälp för återkommande smärta i höger höft efter golfspel.

Röntgen konstaterar en cysta i övre delen av höftleden, dock utan förslitning. Vid undersökning av kiropraktor noteras en smärtsam inskränkt inåtrotation av höger höftled och efter 3 behandlingar samt 2 veckors egenbehandling med hemövningar kan patienten spela golf igen utan smärta.

Äldre man söker för att kroppen tar emot i svingen.

En 76-årig man söker hjälp då han inte kan spela golf längre, kroppen tar emot i svingen vilket förstör nöjet.

Vid undersökning av kiropraktor påvisas kratig stelhet i axelpartiet samt bröstryggen och tillsammans med patientens golftränare läggs ett tränings- och rörelseprogram upp för att ge patienten en optimal golfsving utifrån hans förutsättningar.

Efter 2 månader känner patienten att han kan svinga någorlunda fritt igen och känner att glädjen i spelet är tillbaka.

KINEEXIT
SERIOUS ABOUT YOUR GAME



BOKA TID

Martin kommer att finnas tillgänglig för undersökning och behandling på onsdagar mellan kl. 10-14 med start vecka 39.

Bokning sker via academy@bokskogen.com eller 040-406921.



PRISER

NYBESÖK

60 min

950 kr

ÅTERBESÖK

30 min

475 kr

*Ombokning senast 24h innan för att undvika debitering.
200 kr*



BOKSKOGEN
GOLF ACADEMY

Bokskogen Golf Academy | Torupsvägen 408-140 Bara
040-406921 | academy@bokskogen.com
www.bokskogengolfacademy.com