

Materiał prasowy
17 maja 2017 r.

Taniec – sport dla twardzieli?

Taniec to sztuka i jako taka ma zachwycać publiczność, cieszyć oko widza i dostarczać samych pozytywnych emocji. Ból i kontuzje są tematem tabu. Tymczasem, jak dowiedli niedawno badacze, profesjonalni tancerze są dużo bardziej narażeni na kontuzje niż rugbiści!

Ciężko w to uwierzyć porównując wdzięk, lekkość i elegancję baletu do siły czy wręcz brutalności rugby. A jednak... Jak pokazują [wyniki badania przeprowadzonego przez doktora Matthew Wyona z Uniwersytetu Wolverhampton](#), aż 80 proc. tancerzy uległo w ciągu roku poprzedzającego ankietę przynajmniej jednej kontuzji, która uniemożliwiła im dalsze występy, podczas gdy wśród rugbistów odsetek ten wyniósł zaledwie 20 proc!

Trudna droga do doskonałości

Z perspektywy widza wszystkie ruchy tancerza wydają się być lekkie, naturalne i płynne... Do czasu, kiedy sami nie spróbujemy wykonać przykładowej sekwencji ruchów. Okazuje się, że zachowanie równowagi nie jest tak oczywiste, zasięg ruchu nie ten, nie mówiąc już o sile mięśni potrzebnej do wykonania z pozoru prostej i naturalnej pozycji.

Większość profesjonalnych tancerzy, rozpoczyna swoją przygodę z tym sportem w wieku pięciu, sześciu lat. Perfekcja, do jakiej dążą, okupiona jest latami treningów, wielokrotnym, mozolnym powtarzaniem tych samych ruchów, co wymaga ponadprzeciętnej gibkości, siły i wytrzymałości. To predestynuje taniec do miana mocno kontuzjogennej dyscypliny. Sprzyjają temu wady postawy, błędy treningowe, zaburzenia elastyczności mięśni, przekraczanie fizjologicznych zakresów ruchów, zbyt eksploatujące treningi i za krótki czas na odpoczynek.

Najczęstsze kontuzje

Lista kontuzji typowo tanecznych jest bardzo długa. O opisanie tych najczęściej występujących poprosiliśmy **Mateusza Janika**, ortopedę z **Carolina Medical Center**.

	SCHORZENIE	JAK DOCHODZI DO KONTUZJI	JAK SIĘ OBJAWIA
BIODRA	"strzelające" biodro	Tancerze wykorzystują pełen zakres ruchomości stawu biodrowego a czasem go przekraczają. Może dochodzić do konfliktu lub przeskakiwania ścięgna mięśnia biodrowo-lędźwiowego, pasma biodrowo-piszczelowego a nawet uszkodzonego obrąbka stawu biodrowego.	ból zlokalizowany w pachwinie lub jej obrębie, blokowanie lub przeskakiwanie w stawie biodrowym
	zespół mięśnia gruszkowatego	Stałe napięcie mięśnia gruszkowatego u tancerzy poprzez ustawienie bioder w rotacji zewnętrznej.	ucisk na nerw kulszowy, ból promieniujący do kończyny dolnej, poślądka

KOLANO	urazy więzadeł krzyżowych, pobocznych oraz łąkotec	Nieudane lądowanie czy upadek po skoku, gwałtowne zatrzymanie na nodze podczas gdy ciężar ciała podąża dalej, skręcając kolano.	ból, opuchlizna, krwiak w stawie, ograniczenie ruchomości, uczucie niestabilności stawu
	konflikt fałdu błony maziowej	Przyczyna jest zazwyczaj niezależna od nas i wynika z budowy stawu kolanowego. Jednak objawy może wywołać też bezpośrednie uderzenie w przyśrodkową część rzepki, upadek na kolano, uprawianie dyscyplin sportowych, w których dominuje ciągła pracę wyprostno-zgięciowa stawu kolanowego.	przeskakiwanie wewnątrz stawu, ból po przyśrodkowej stronie rzepki nasilający się podczas aktywności lub dłuższego siedzenia
	przeciążenie więzadła rzepki (kolano skoczka)	Występuje u osób uprawiających dyscypliny sportowe, których elementem jest wyskok. Jest następstwem często powtarzanego przeciążenia aparatu wyprostnego.	ból lokalizuje się tuż poniżej rzepki, nasilający się podczas wyskoków i lądowań
STAW SKOKOWY, STOPA	złamanie piątej kości śródstopia	Do złamania dochodzi zazwyczaj w wyniku urazu (niefortunne stąpnienie czy lądowanie po skoku) ale groźniejsze są powstałe w wyniku przeciążenia złamania zmęczeniowe.	ostry ból nasilający się przy obciążaniu kończyny, obrzęk, wylew
	zapalenie trzeszczek	Następuje zazwyczaj na skutek powtarzanego, zwiększonego obciążenia przodostopia. Jest to szczególnie częsty problem wśród tancerzy baletowych. Przyczyną mogą być również przebyte złamania, których nawet nie byliśmy świadomi.	ból po przyśrodkowej stronie przodostopia, w czasie chodzenia na palcach
	paluch koślawy (Hallux)	Duże znaczenie mają tu predyspozycje w budowie stopy natomiast źle dobrane obuwie i nierównomierny rozkład ciężaru ciała powodują przyspieszenie postępu deformacji.	zniekształcenie stopy, w przypadku dużych zmian – ból
	paluch sztywniejący / strzelający	Duże znaczenie mają predyspozycje genetyczne. Powstaje też w wyniku dużego urazu lub powtarzających się mikrourazów.	ból i ograniczenie ruchomości w obrębie stawu palucha, zarówno jego zgięcia, jak i wyprost
	przeciążenie rozciągna podeszwowego	Częstsze u osób z płaskostopiem lub nadwagą. Przeciążenie powstaje w wyniku powtarzania obciążenia. Szczególnie powinny uważać osoby trenujące bos, nie mające odpowiednio wytrenowanych mięśni podudzi i stóp.	ból w okolicy podeszwowej części pięty

Zapobiegaj!

W przypadku tak dużych przeciążeń i ryzyka doznania urazu, niezwykle ważna jest profilaktyka. Jest kilka żelaznych zasad, które powinny przyświecać każdej osobie trenującej taniec. Podstawą jest **odpowiednia rozgrzewka** – niby banalne ale wielu nawet profesjonalnych sportowców pomija ten element treningu! Rozgrzewka ma przygotować nasz organizm do wysiłku a przez to zmniejszyć prawdopodobieństwo wystąpienia kontuzji. Pozwoli też w pełni wykorzystać możliwości naszego ciała.

Niezwykle istotne zwłaszcza w przypadku tancerzy, których stopy podlegają największym przeciążeniom, jest trenowanie w **wygodnym i dobrze dopasowanym obuwiu** oraz stroju. Buty muszą być wygodne, co oznacza, że ich rozmiar musi być idealnie dopasowany.

Powinny przylegać na styk – tak, żeby palce kończyły się równo z wkładką. W idealnie dopasowanym bucie stopa nie ma prawa się przesuwac.

Należy również pamiętać o obfitym **nawadnianiu organizmu** oraz przykładaniu szczególnej wagi do **odpowiedniej techniki**. Jeśli tylko odczuwasz jakikolwiek ból, przerwij trening. Ból jest bowiem sygnałem ostrzegawczym od Twojego organizmu – nie wolno go lekcewazyć. Ostatnią część treningu powinien stanowić relaks połączony z **rozciąganiem**.

W profilaktyce urazów sportowych nie do przecenienia są też badania funkcjonalne, które pozwalają na pełną diagnostykę układu ruchu, wykrycie dysfunkcji, do tej pory ukrytych, oraz kontrolę postępów treningowych. Jakiego badania będą szczególnie wskazane dla osób uprawiających taniec?

*Badania diagnostyki funkcjonalnej pozwalają poznać ograniczenia i możliwości swojego organizmu, a dzięki temu zminimalizować ryzyko kontuzji. Są zupełnie nieinwazyjne. Powinny je wykonywać wszystkie osoby prowadzące aktywny tryb życia, a zwłaszcza te zajmujące się najbardziej urazowymi dyscyplinami. W przypadku tancerzy będzie to stabilografia statyczna i dynamiczna. Celem tej pierwszej jest sprawdzenie wydolności układu receptorów zlokalizowanych m.in. w ścięgnach i więzadłach w czasie stania swobodnego oraz w specyficznych dla tańca pozycjach – tłumaczy **Magdalena Syrek**, fizjoterapeuta z Centrum Diagnostyki Funkcjonalnej **Carolina Medical Center**. Stabilografia dynamiczna natomiast wykonywana jest w celu sprawdzenia zdolności do zachowania równowagi na lewej i prawej nodze w warunkach niestabilnego podłoża. Pozwala zdiagnozować zaburzenia równowagi kończyn dolnych i tułowia. W przypadku tancerzy warto wykonać również analizę wideo wyskoku.*

Część z tych badań będą mogli wykonać uczestnicy pierwszej edycji Festiwalu Tańca Let'sDANCE® na stoisku Carolina Medical Center. Będą mieli również okazję porozmawiać z fizjoterapeutami na co dzień pracującymi z profesjonalnymi tancerzami. Wydarzenie odbędzie się 20 i 21 maja 2017 r. w centrum EXPO XXI Warszawa.