*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](https://www.wlv.ac.uk/about-us/news-and-events/wlvdialogue/previous-issues/wlvdialogue---sept-2008/tackling-the-dangers-of-dance/), 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, pośladka |
| **KOLANO** | urazy więzadeł krzyżowych, pobocznych oraz łąkotek | 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 pracą 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 stąpnięcie 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 wyprostu |
| przeciążenie rozcięgna podeszwowego | Częstsze u osób z płaskostopiem lub nadwagą. Przeciążenie powstaje w wyniku powtarzania obciążenia. Szczególnie powinny uważać osoby trenujące boso, 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 przesuwać.

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 lekceważyć. 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.