

Per què es lesionen els ballarins?

Millora el teu rendiment i guanya salut

3

Ana Velázquez Colominas

Fisioterapeuta especialista en Medicina de les arts. Directora del Centre de Prevenció en Arts Escèniques. www.cpaenet.net. 2010

L'APdC hem contactat la fisioterapeuta Ana Velázquez perquè ens expliqui alguns remeis clau per evitar el pitjor malson dels ballarins: les lesions. En tota aquesta sèrie de fitxes trobareu també altres consells per cuidar la vostra salut de ballarins.

Millorar la genètica

L'opinió actual dels professionals sobre l'origen de les lesions dels ballarins -excepte de les traumàtiques- és:

- Que es produeixen per causes anatòmiques.
- Que es produeixen per causes degudes a una manca o a un mal ús de la tècnica.

Quant a les causes anatòmiques, diferents autors apunten la importància de reconèixer la genètica com a factor determinant per al bon desenvolupament de la tècnica de la dansa i subratllen que els mèrits artístics evolucionen en proporció ascendent si estan acompanyats d'una bona alineació òssia i muscular (o sigui, una bona postura derivada, com ja hem dit, d'una bona genètica).

No forçar el cos i treballar les diferents disciplines corporals tal com marca el desenvolupament de la doctrina de la dansa no treu interès a la idea de poder treballar el cos paral·lelament per guanyar qualitat i "postura". És a dir, la nostra proposta per evitar lesions és millorar les condicions anatòmiques genètiques del ballari amb tècniques manuals alternatives a la pràctica de la dansa perquè, a l'hora d'aplicar tècnica i disciplina conjuntament, el cos funcioni, respongui i balli molt millor.

Parlem de tècniques corporals globals de correcció de la postura que descoapten les articulacions, milloren l'alineació articular, la biomecànica per

treballar amb eficàcia la força muscular, disminueixen el fregament dels cartílags i, definitivament, ajuden al treball equilibrat de tot el cos.

Tota aquesta feina es fa a partir de les cadenes musculars, que es poden treballar globalment amb tècniques com: mèzières, reeducació postural global (RPG), stretching global actiu, rolfiing, osteopatia, posturologia, etc.

L'anàlisi postural

Un altre punt important per tal de prevenir lesions és fer una bona anàlisi postural que mesuri i contempli totes les limitacions, millores en les alineacions articulars i restriccions de moviment; una anàlisi que identifiqui si és necessari aplicar el punt exposat anteriorment o no.

En les noies es produeix amb freqüència la rotació interna del genoll. Aquesta rotació es fa visible a través dels plecs posteriors de la pell.

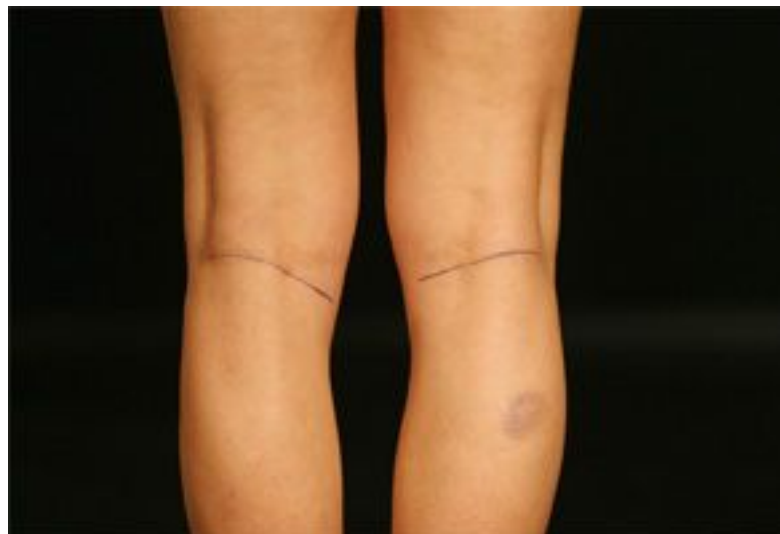
Així doncs, les persones que mostren una restricció de moviment o una manca d'alineació articular rebran, com a conseqüència, un tractament orientat a rectificar aquesta desalineació. No ens limitarem a aplicar les tècniques de la dansa i esperar pacientment el progrés del ballari.

El fet d'aplicar una teràpia adequada a cada persona millora molt les condicions en què s'aprèn



Vista anterior de l'extremitat inferior

Vista posterior de l'articulació femorotibial (els plecs de la pell s'han marcat amb bolígraf perquè es vegi millor la línia articular de plegament)





Vista anterior dels genolls. Asimetria de les dues extremitats: alineació de la ròtula, horitzontalitat, i inclinació (concavitat) de la tíbia

a ballar. El terapeuta que la tracti ha de tenir una visió general i global de la persona en qüestió i dominar tècniques diferents per poder derivar el ballarí a un altre professional si ho creu convenient.

Tensions emocionals

En l'anàlisi postural, el terapeuta també ha de parar atenció a si les tensions són generades per un estat emocional. Creure que els impactes emocionals arriben al cos per mitjà dels cinc sentits o creure que afecten directament el pericardi i d'aquí passen al gangli estrellat i el sistema nerviós central són dues de les maneres de creure que qualsevol impacte emocional finalment retrau fibres i membranes del cos i n'altera el seu mecanisme: trastorns funcionals cardiorespiratoris, musculoesquelètics, hormonal, limfàtics...

El més important: una retracció en una zona concreta del cos pot crear tensions o desviacions en una zona distant de l'origen. Per exemple, una manca d'obertura pèlvica (*en dehors*) pot forçar el genoll, però aquesta manca d'obertura pot estar provocada per retraccions pericàrdiques que deriven en un escurçament lumbar i, com a conseqüència, afecten el maluc. No obstant això, si la manca d'obertura és només per causes anatòmiques, no ens hem de conformar i esperar que amb la dansa el cos avanci moderadament cap a una obertura cada vegada major, sinó que podem fer estiraments globals, de tota la musculatura implicada, i millorar les condicions físiques i anatòmiques que l'individu té des de l'origen.

Per l'experiència professional i pel coneixement del meu propi cos, he evidenciat la relació de les retraccions del pericardi amb la cifosi (en-corbament cap endavant de la part dorsal de la

columna) que tenen molts adolescents i que desfavoreix el dors pla requerit en la dansa clàssica. El pericardi és la membrana que envolta el cor i és l'encarregada de protegir i defensar el múscul més important de tot l'organisme, de defensar-lo d'atacs vírics i també emocionals. Nosaltres, com a terapeutes manuals, ens ocuparem dels atacs emocionals i recordarem als lectors que totes les emocions que sentim passen per un estat físic que té unes conseqüències en l'àmbit de la retracció de la membrana del cor. "Tenir el cor encogit", "sentir opressió al pit", "no poder respirar profundament"... són frases que demostren l'estat real del pericardi.

Equilibri emocional i físic

La idea és buscar l'equilibri emocional i físic tenint en compte tots els aspectes que poden alterar-lo.

L'equilibri del cos s'aconsegueix gràcies a una sèrie de mecanismes de propiocepció i percepció exterior que treballen en paral·lel: l'oïda, la vista, l'articulació temporomandibular, els baroreceptors de la planta del peu, etc. juntament amb un estat de plenitud pel que fa a la salut emocional.

En resum, és aconsellable fer-se una revisió postural un cop l'any, sobretot en èpoques de creixement (dels 8 als 16 anys) per anticipar-nos a futures alteracions posturals i poder-les tractar des de l'inici i evitar l'aparició de símptomes. És necessària la intervenció d'un fisioterapeuta especialista en dansa i en teràpies globals a les escoles de dansa.

Les teràpies manuals per millorar el rendiment del ballarí es poden aplicar a qualsevol edat, són beneficioses i la pràctica millorarà en tots els estils de ball.

Lectures de referència

- Busquet, L., *Las Cadenas Musculares*, vol.1, 6ª ed., editorial Paidotribo, Barcelona, 2002.
- Franklin, E., *Danza: Acondicionamiento físico*, editorial Paidotribo, Barcelona, 2006.
- Howse, J., *Técnica de la danza y prevención de Lesiones*, 1ª ed., editorial Paidotribo, Barcelona, 2002.
- Souchard, Ph., *Principios de la Reeducación Postural Global*, 1ª ed., editorial Paidotribo, Barcelona, 2005.
- Souchard, Ph., *El Campo cerrado*, 2ª ed., editorial Le Pouse, 2003.

Amb el suport de:

Co NC A
Consell Nacional
de la Cultura i de les Arts



Ajuntament de Barcelona
Institut de Cultura



Associació de Professionals de la Dansa de Catalunya

> www.dansacat.org > info@dansacat.org
> T +34 93 268 24 73 > Fax +34 93 268 06 80
> Via Laietana, 52 entl. 7 > 08003 Barcelona