

Preguntes més freqüents sobre dansa i lesions

2

Dra. Emilia Pérez

Directora de la Unitat de Medicina de la Dansa d'Eurosport. 2010

Teniu a les mans un compendi d'informació que vol donar una resposta ràpida i genèrica a algunes de les preguntes més freqüents que es fan els professionals de la dansa sobre qüestions físiques i mèdiques. En d'altres fitxes trobareu informació més detallada de cada aspecte que s'esmenta aquí així com més respostes a d'altres preguntes també freqüents sobre dansa i salut.

La dansa provoca lesions?

No, les causes solen ser-ne d'altres com la tècnica incorrecta o la preparació deficitària. Així doncs, canviem-ne la percepció i enumerem els beneficis de la dansa: millora dels problemes de postura, peu pla, etc., ajuda els ballarins amb escoliosi, augmenta el benestar i l'autoestima, adquisició de flexibilitat, força, equilibri, etc.

Quines són les lesions més freqüents?

Tenint en comptes les zones, les més comunes són:

Peu-turmel

Inflamacions dels tendons (tendinitis): tendó d'Aquil·les, peroneals, flexor del primer dit, fascitis plantar, etc.

Patologies de xoc i/o pinçament (*impingement*): cua d'astràgal (quan la cara posterior de l'os de l'astràgal queda atrapat amb el final de la tibia, especialment al *pointe* i les puntes).

Inflamacions (sinovitis) de l'articulació del turmell (tibioperoneoastragalina) pel moviment repetitiu *flex-pointe*.

Sobrecàrrega de la cara anterior del tars.

Galindó (*Hallux Valgus* o en castellà *juanete*).

Esquinços dels lligaments laterals o interns.

Fractures d'estrès als metatarsos.



Sobrecàrrega a l'estructura del peu-turmel

Columna lumbar

Lumbàlgia per la sobrecàrrega de les articulacions posteriors (facetes) provocada principalment per

l'excés d'hiperlordosi (augment de la corba lumbar).
Dolor discal.
Contractures de la musculatura lumbar.
Dolor i bloqueig a les articulacions sacroilíaqües.

Zona cervical i dorsal

Contractures en la zona cervical o dorsal per una postura incorrecta, poca forma física o deformitats de columna i, en moltes ocasions, per estrès.

Genolls

Tendinitis rotuliana.

Sobrecàrrega del menisc (parameniscitis).

Dolor a la ròtula (condropatia rotuliana o dolor femoropatelar).

Malucs i cuixes

Maluc en ressalt: pot ressaltar tant el tendó de múscul gluti mitjà com el psoas.

Sinovitis de maluc.

Esquinços d'isquiotibials o d'adductors en la zona de la cuixa.

Quines són les causes de les lesions?

En dansa la causa més freqüent de lesió en l'aparell musculoesquelètic és el moviment repetitiu. A part d'això, es poden dividir en dos tipus segons l'origen:

El ballarí

· Fatiga física y psíquica (aquesta última sol provocar lesions quan el ballarí es distreu i abandona la postura correcta).

· Condicionament físic inadequat.

· Anatomia poc adequada per a la dansa (escoliosi important si l'endehors es insuficient).

· Poca tècnica.



Els problemes anatòmics (endehors insuficient) i tècnics (alineació incorrecta) poden provocar lesions.

· Escalfament previ incorrecte.
· Hidratació i nutrició (pot provocar atrofia muscular i manca de minerals i vitamines) incorrectes.
· Edat inadequada (puntes massa primerenques).

L'entorn

· Canvis sobtats en la coreografia.

· Terra massa dur.

· Calçat mal adaptat.

· Professor.

· Temperatura (massa fred o massa calor).

Com es poden prevenir les lesions?

· Evitant o corregint les causes esmentades en el punt anterior.
· Dormint les hores necessàries segons l'edat.
· Vigilant amb especial atenció els problemes emocionals que ens provoquen distraccions, manca de son i/o gana.
· Escoltant el cos: el dolor és un avís!
· Diversificant els moviments durant la classe/assaig, així es reposa la zona treballada i s'evita la sobrecàrrega de tendons i articulacions.



Treballs de correcció tècnica i condicionament físic mitjançant exercicis de propiocepció i equilibri i teràpies manuals

Com es tracten les lesions?

Abans de fer res, cal anar sempre a un metge o professional de la salut especialista en temes de dansa. S'ha de conèixer la tècnica dels diferents estils de dansa per poder corregir errors.

Què fer si se sent dolor? S'ha d'escoltar el cos, una cosa és una molèstia i una altra dolor. El dolor avisa de l'existència d'un problema, no s'ha d'aguantar, cal esbrinar-ne la causa. Quan es té dolor inconscientment es canvia la postura, la càrrega de pes i el moviment per evitar-lo. Es treballa malament, per tant cal solucionar el problema tan aviat com es pugui. Es pot evitar deixar les classes o els assaigs si es consulta l'especialista a temps.

Quan anar a l'especialista? En la dansa el cos és l'eina de treball, i l'activitat comporta un exercici físic, per tant les molèsties poden sentir-se gairebé a diari. Si un dolor dura més de 3 dies, s'ha de comentar amb el professor/coreògraf i evitar els gestos que el provoquen fins que remeti. Si el dolor no desapareix, s'ha d'anar al metge.

Cal deixar d'anar a classe/assaig? L'especialista indica si s'ha de fer repòs absolut o no. Si es consulta l'especialista al més aviat possible i fa un diagnòstic adequat del problema, es pot seguir exercitant el cos i evitar la pèrdua de la forma física. S'ha de procurar seguir amb les classes sempre que es puguin evitar els gestos que empitjorarien la lesió.

Com es tracta una lesió a les extremitats? Fins que no sigui possible anar al metge, cal elevar l'extremitat, posar-hi gel i fer repòs.

S'ha d'aplicar fred o calor? Si hi ha dubtes, sempre aplicar-hi fred, perquè si la lesió és recent (de menys d'una setmana) la calor podria augmentar-ne la inflamació. Tant la calor (termoteràpia) com el fred (crioteràpia) poden relaxar un múscul contracturat. El fred, a més a més de relaxar el múscul, anestèsia una mica la pell. La calor mai no s'aplicarà si la contractura o les molèsties són agudes (de poques hores o dies de evolució).

Quins tractaments hi ha per a les lesions?

Les diferents teràpies

No hi ha una única teràpia vàlida; segons la lesió, l'origen, la persona i el moment hi ha un ample ventall de possibilitats terapèutiques. Primer cal un diagnòstic correcte de la lesió i les seves causes emès per un professional de la salut especialista en dansa, després s'escull la teràpia idònia. És important iniciar-la en el moment adequat.

"Les lesions mal diagnosticades i/o tractades poden esdevenir cròniques i fins i tot incapacitar per a la pràctica de la dansa."

Algunes teràpies:

- Teràpies naturals en general: encara no hi ha una regulació sanitària completa, cal seguir els consells d'un expert de confiança perquè "natural" no es sinònim d'"innocu".
- Fisioteràpia
- Teràpia manual

- Osteopatia: pot ajudar molt en l'àmbit muscular i articular, amb els dolors crònics on hi ha bloquejos articulars i, en especial, amb la columna.
- Quiropràxia
- Acupuntura
- Fitoteràpia
- Homeopatia
- Infiltracions: avui en dia hi ha medicació natural i sense efectes secundaris, com les composicions d'arnica, calèndula i belladona, que permeten evitar la cortisona.
- Teràpia neural: és una medicina alternativa i holística (visió global del pacient més enllà del cos físic) que va néixer a Alemanya durant la dècada dels anys 20. Les infiltracions amb procaïna estimulen el sistema de defensa i inflamació del cos (sistema nerviós vegetatiu), és el pacient qui cura, el metge només estimula la resposta del cos.
- Placebo: aquelles teràpies que serveixen de distracció perquè no actuen directament sobre la lesió però poden ajudar el pacient.

Aquesta llista es pot completar amb les moltes teràpies alternatives que hi ha avui en dia, sempre assegurant-se que no té contraindicacions i que qui l'aplica és un expert.



Acupuntura



Teràpia manual

En determinats casos el tractament terapèutic es complementa amb la millora de la respiració, la nutrició, els estats emocionals, etc. L'estrès, per exemple, pot reduir-se amb la pràctica de ioga, tècniques de relaxació o respiració o, inclús, fent teràpia amb un psicòleg.

El massatge

Hi ha tants tipus de massatge com terapeutes que en realitzen. Com amb les teràpies, caldrà escollir el massatge en funció de la lesió i la persona.

Nota: Si hi ha una ruptura fibrillar cal esperar que cicatritzi (3-4 setmanes) abans de fer un massatge sobre la zona.

Algunes tècniques:

- El clàssic decontracturant per a la musculatura en tensió o estrès.
- Els bioenergètics que es combinen amb escalfor (infraroig o moxa).



Electroteràpia

- Els de la medicina xinesa, ayurvèdica, de Grinberg, etc.

Com reprendre l'activitat després d'una lesió?

Cal recordar rectificar els errors tècnics i millorar les condicions físiques i psíquiques. Una curació sense prevenció pot comportar recaigudes.

Algunes opcions, que cada ballari triarà segons les seves característiques, necessitats i preferències:

- Hidrodansa (tècnica desenvolupada per la Dra. Emilia Pérez): fer barra de dansa dins de l'aigua. Com que no es treballa amb pes es recupera el gest i la postura sense quasi carregar el múscul.
- Preparació física: segons el cas, es pot fer força muscular específica, estiraments, treball de respiració, treball postural, etc.
- Preparació emocional: tornar al grup, encara que sigui per mirar, i participar amb la resta com més aviat millor.
- Mantenir una nutrició adequada (que també haurà fet que la lesió es curi abans).

L'objectiu de la Medicina de la Dansa és millorar o curar la lesió/malaltia i que el ballari torni a la classe o l'escena al més aviat possible i en les millors condicions. Però el més important és la prevenció de les lesions. Això es pot aconseguir si ajudem a que es millori la tècnica, el condicionament físic, l'estat de salut general i si es difonen mesures per no lesionar-se. Per això teniu aquesta fitxa a les vostres mans.

Dra. Emilia Pérez

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