

POŠKODBE V PLESU DANCE INJURIES

Avtor: Manca Raušl Kodrič, dipl. prav., Akademija za ples - *Alma Mater Europaea*

1 UVOD

V članku so opredeljene poškodbe, do katerih najpogosteje prihaja pri plesu, oziroma najpogosteje doletijo plesalce klasičnega baleta. Predstavljeni so dejavniki, ki vplivajo na nastanek poškodb ter preventiva pred poškodbami. Izkušnje ter znanost vodijo do spoznanja, da plesni trening, ki ga naredi baletni plesalec ne zadošča za izgradnjo močnega telesa, potrebnega za premagovanje naporov, ki jih baletni poklic zahteva. Zato je ključnega pomena skrb za plesalčevo telo z primernim vnosom hranil in tekočin kot tudi primerna plesna oprema in predvsem poznavanje svojega telesa in njegovih potreb. Poleg plesnega treninga je v zvezi z napisanim priporočljiv še dodaten trening za izgradnjo mišičnih struktur, kondicije in močnega skeleta. V zvezi z navedenim nosijo velik del odgovornosti za nastanek poškodb plesalci sami, kot tudi plesni pedagogi, saj do veliko poškodb pride zaradi nepravilne izvedbe baletnih korakov in vaj.

Poškodbe so posledica zunanjih in notranjih vplivov. Med notranje štejemo nepravilen način prehranjevanja, psihično nestabilnost in telesno šibkost. Zunanji vzroki, ki lahko vplivajo na nastanek poškodb pa so med drugim neprimerni pogoji za trening in neprimerna plesna oprema.

2 POŠKODBE IN PLES

Poškodbe so del plesalčeve kariere, bodisi v času šolanja ali kasneje na poklicni poti. Prisotne so v vseh oblikah in zvrsteh plesnih tehnik ter tako tudi specifične za posamezne zvrsti. Tehnika klasičnega baleta je zajeta v vseh danes poznanih plesnih zvrsteh, področje baletnih poškodb pa je danes tudi najbolj raziskano. Poškodbe, pogoste pri baletnih plesalcih, se ravno zaradi povezanosti plesnih zvrsti, zato velikokrat pojavijo tudi pri plesalcih ostalih plesnih zvrsti (Motta-Valencia, 2006). Poškodbe so lahko različne, v članku pa se posvečamo predvsem fizičnim oblikam poškodb, čeprav je nujno omeniti tudi psihične poškodbe. Teh ne moramo

poimenovati kot poškodbe, bolj motnje in posledice, ki jih ples lahko pusti na plesalcu oziroma učencu plesa. Bodisi nastanejo zaradi same izkušnje s plesom ali zaradi poškodbe telesa.

Fizične poškodbe so tako tiste, ki se kažejo na telesu posameznika. Lahko so zgolj površinske - manjše poškodbe kot so žulji, modrice in odrgnine. Predstavljene so predvsem večje poškodbe, kot so: zvini, obrabe sklepov, zlomi itd. in dejavniki, ki vplivajo na njihov nastanek. Zaradi pogostosti poškodb v baletu je pomembno, da smo s poškodbami in preventivo pred njimi seznanjeni. To znanje je potrebno, da smo sposobni hitrega ukrepanja v primeru poškodbe ter zavedanja, da telo potrebuje svoj čas, da se zaceli enako kot potrebuje čas, da ozdravimo po npr. angini ali okrevamo po operaciji. V plesnem svetu so namreč pogoste tako imenovane ponovitvene poškodbe, do katerih pride prav zaradi napačnega oziroma nepravilnega ukrepanja v primeru poškodb, napačne oziroma nepravilne rehabilitacije, neprimerne preventive pred poškodbami in na žalost tudi zaradi ignoriranja telesa, ko nam to sporoča, da potrebuje počitek. Problem ponovitvenih poškodb je, da so velikokrat te veliko hujše in zato tudi potrebujejo dalj časa za zdravljenje. Tako je npr. pri zvinu gležnja, ki večino plesalcev v karieri prizadene večkrat, značilno, da je zvin vsakič procentualno gledano na poškodovano tkivo, večji. Najpogostejše poškodbe pri baletnih plesalcih so zvini, poškodbe kolen, bolečine v ledvenem in vratnem delu hrbtenice (Howse, 2003). Poleg naštetih pa so pri plesalcih pogoste tudi razne anomalije, kot je rast kosti na stopalu oziroma *hallux valgus*, trajne spremembe prstov na nogah itd.

Ker je poškodb v plesu veliko in se plesalec v svoji karieri z njimi sreča tudi večkrat, se je potrebno zavedati posledic, ki jih poškodbe pustijo na telesu. Plesalčeve poškodbe lahko izvirajo iz napačne izvedbe vaj, nezgode in tudi telesnih dispozicij. Vzroke plesnih poškodb v tem smislu delimo na notranje in zunanje. Notranji vzroki za poškodbe so pogojeni s plesalčevimi karakteristikami kot so način prehranjevanja, psihična pripravljenost in telesne preddispozicije. Zunanji vzroki so vzroki, ki nastanejo zaradi okolja oziroma izvedbe treningov. Med zunanje tako štejemo pravilno plesno podlago, treninge, izvedbo vaj itd. (Barrett, 1999).

V Sloveniji je premalo poudarka na preventivi pred plesnimi poškodbami ter premalo znanja o zdravljenju teh poškodb. Plesni pedagogi niso dovolj izobraženi na področju anatomije, ki je ključnega pomena za razumevanje delovanja telesa. Fizične dispozicije plesalca so zraven pravilnega poteka šolanja, pogoj za dolgo plesno kariero z manj poškodbami. Iz tega vidika so najpomembnejše telesne dispozicije plesalca (odprtost kolkov, gležnjevi, gibljivost sklepov,

fleksibilnost hrbtenice, močna in fleksibilna stopala ter gležnji...). Prav tako plesni pedagogi niso izobraženi na področju plesne prehrane, ki je ključnega pomena tako za zdrav plesalčev razvoj, preventivo pred poškodbami in zdravljenje le-teh. Pomembno je, da otrok – plesalec v času svojega razvoja dobi dovolj hranil za normalen razvoj telesa. Prav tako je pomembno vedeti katera živila je potrebno uživati za izboljšanje mišične strukture, skeleta, prožnost ligamentov, hidracijo telesa. Tako kot je hrana pomembna za zdrav in celosten razvoj otrok, je pomembna tudi za zmanjšanje možnosti poškodb ter hitrejše celjenje le-teh. Plesni pedagogi pa žal niso dovolj izobraženi tudi na področju pravilne izvedbe vadb ter na področju vadb, ki bi utegnile izboljšati učenčeve "pomanjkljivosti" ter pomagati pri zdravem razvoju telesa in preprečiti poškodbe.

Zato je pomembno, da se v času plesnega izobraževanja in plesne kariere daje dovolj poudarka tako na preventivo pred plesnimi poškodbami kot tudi na kurativo. Velikokrat je namreč slednja, nepravilna, tudi pogoj za ponovitvene poškodbe ter trajne deformacije plesalcev. Plesno izobraževanje in poklicna pot vsakega baletnega plesalca se začne v baletni dvorani pod mentorstvom baletnega pedagoga, zato menimo, da je predvsem na teh velik del teže odgovornosti pred nastajanjem tovrstnih poškodb tudi v prihodnosti plesalca. V baletni dvorani mladi učenci plesa stopijo prvič v stik z plesnim svetom in plesnim izobraževanjem, zato je izjemnega pomena pedagoško vodenje ter usmerjanje s strani pedagogov.

3 PREVENTIVA PRED POŠKODBAMI

3.1 VLOGA UČITELJA

Ne samo telesna pripravljenost, tudi primerno okolje za treninge in zasnova baletnih vaj so pomembni dejavniki za preprečevanje nastanka morebitnih plesnih poškodb. Tega se more predvsem zavedati plesni učitelj, ki mora ves čas stremeti k nadgrajevanju svojega znanja na področju plesnega izobraževanja. Ker se področje medicine in znanosti plesa širi, morajo učitelji vedeti vse več o anatomiji in psihologiji ter se spoznati na prehrano in splošno telesno pripravljenost (Buckroyd, 2004). Učitelj mora vedeti, kakšen je psihični in fizični razvoj otrok ter njihove sposobnosti glede na starostno obdobje. Temu mora prilagoditi vaje in plesne treninge. Vse jasnejše postaja, da do poškodb zelo pogosto pride zaradi pomanjkljive tehnike, zato je učitelj čedalje bolj odgovoren a to, da učence nauči, kako se izvedejo posamezni gibi (Buckroyd, 2004). Z dostopom do novih znanj in metod pa postaja učitelj vse bolj odgovoren za svoje delo oziroma za to, da učence pravilno nauči izvajanja gibov ter skrbi za njihov zdrav

psihofizičen razvoj. Odgovornost učitelja se kaže tudi v ostalih vidik poučevanja, ne zgolj v pravilnem učenju korakov. Z razvojem znanja o psiholoških vplivih učitelja plesa je učitelj tako tudi vse bolj odgovoren za svoj odnos do učencev in poučevanje kot tako. Sem spadajo način govora, dajanja korekcij, zapostavljanja in izpostavljanja (Buckroyd, 2004, str. 83). Zaradi narave baletnega treninga so učenci veliko bolj dovzetni na neprimeren odnos učitelja. V baletni opremi, razgaljeni preživljajo svoje dneve, kar hitro privede do občutka podrejenosti. Zato mora učitelj veliko pozornosti nameniti načinu svojega izražanja in dajanja korekcij. Učitelj mora poznati prehranske zahteve za zdrav in pravilen razvoj otrok in jih v tej smeri tudi vzgajati. Prav tako mora učitelj učencem nuditi močno psihično podporo in jim dajati občutek varnosti v plesni dvorani. Učence mora učitelj od malega vzgajati in navajati na pravilno pripravo na ure plesa ter postopanje po končanih treningih – ogrevanje ter raztezanje. Učencem je potrebno zagotoviti primeren prostor za treninge, učitelj mora biti seznanjen z najpogostejšimi plesnimi poškodbami in mora znati hitro ukrepati v primeru le-teh (Buckroyd, 2004).

Velik problem našega vzgojno izobraževalnega sistema, kjer se pouk baleta odvija predvsem na glasbenih šolah je, da baletni učitelji ne potrebujejo plesne akademske izobrazbe. Zadostuje zaključena matura iz klasičnega baleta in univerzitetna izobrazba katerekoli smeri. Če ta ni pedagoška je zato potrebno narediti še pedagoško-andragoške izpite ter strokovni izpit. Sistem, ki ga imamo torej od učiteljev baleta ne zahteva znanj, ki so v članku predstavljena in vplivajo na nastanek poškodb. Baletni učitelji torej lahko poučujejo klasični balet v javnih zavodih brez poznavanja anatomije telesa, psihologije, metodike poučevanja, nutricionistike itd. Za vse ostale pedagoške smeri se zahteva ustrezna smer in stopnja izobrazbe, zato je nujno, da se zahteva tudi od baletnih učiteljev, saj lahko napačno postopanje pri poučevanju privede do resnih težav. Zato je moje mnenje, da je velik del odgovornost za poškodbe, ki nastanejo pri učencih plesa prav na slovenskem šolskem sistemu.

3.2 VLOGA UČENCA

Znanje, ki ga učencem preda učitelj morajo ti za voljo samih sebe, dobro upoštevati. Tako je velika odgovornost zase in za svoje telo na posameznikih. Z leti se spoznajo in naučijo kakšen način priprave na baletni trening jim ustreza, učitelj pa jim mora biti v oporo kot mentor in jim pomagati z nasveti pri iskanju pravih načinov. Tako je dolžnost učenca plesa, da na uro pride prej, se za pouk primerno obleče ter ogreje. Mišice morajo biti segrete, da lahko učenec prične s plesnim treningom, v nasprotnem primeru je možnost poškodb večja. Učenec mora sam tudi

nadgrajevati svoje znanje ter izpopolnjevati svojo tehniko (Buckroyd, 2004). Ni dovolj, da trenira zgolj na urah plesa, za uspeh je potrebno še veliko več. Npr. učenci, ki niso dovolj fleksibilni morajo zato veliko delati na raztezanju in hkrati tudi na moči mišic, da ne pride do hiperekstenzije. Učenci, ki jim primanjkuje kondicije morajo sami delati na izboljševanju premagovanja bremen in vzdržljivosti. Učenci, ki so kognitivno slabši, morajo sami veliko ponavljati in misliti o koreografijah in sestavah vaj.

4 NOTRANJI VZROKI ZA NASTANEK POŠKODB

4.1 NAČIN PREHRANJEVANJA

Pravilna prehrana je temeljnega pomena za vsakega človeka, predvsem športnike in plesalce, ki so izpostavljeni večjim fizičnim naporom tekom svojega razvoja. Določena hranila so pomembna za rast in regeneracijo mišičnih struktur, zdrav razvoj hrustančnih celic itd. Ogljikovi hidrati so tako pomembni za mišice, maščobe za živčna vlakna ter celične membrane, proteini za regeneracijo mišic itd. (Crookshanks, 1998). Tako kot hrana je izjemnega pomena tudi tekočina, ne zgolj iz vidika hidracije temveč tudi zaradi hlajenja telesa ob naporu. Pravilna prehrana tako ščiti plesalca pred poškodbami in pomaga pri hitrejšem zdravljenju bolezni ter poškodb. Nepravilna prehrana pa lahko po drugi strani vodi do večje izpostavljenosti telesa poškodbam ter boleznim. Ena takih je *hipoestrogenizem* oziroma pomanjkanje estrogena, spolnega ženskega hormona in je pogost pojav pri plesalkah, ki vodi do amenoreje oziroma prekinitve menstrualnih ciklusov (Barrett, 1999). *Hipoestrogenizem* pa lahko povzroči tudi škodljive spremembe v kosteh oziroma zmanjšanje gostote kosti (Crookshanks, 1998). Estrogen je namreč ključnega pomena za optimalno ravnovesje kalcija. Pomanjkanje estrogena in pomembnih mineralov v kosteh vodi do hitrejših poškodb skeleta, obstaja pa tudi nevarnost obolenja za osteoporozo (Crookshanks, 1998). O pomembnosti pravilne prehrane, predvsem za ženske plesalke govori Debra Crookshanks, ki v svoji atletski triadi na prvo mesto postavlja pravilno dieto. Neupoštevanje tega lahko vodi do drugega dela piramide – prekinitve reproduktivnega oziroma menstrualnega ciklusa, ki pa lahko vodi do zadnjega dela triade – nepravilnega shranjevanja kalcija v kosteh.

Plesalčev jedilnik bi zato moral vsebovati veliko proteinov, potrebnih za gradnjo ter zdravljenje mišic in tkiv. Proteini med drugim zagotavljajo tudi aminokisljine, potrebne za uravnovešen metabolizem telesa. Največjo vsebnost proteinov najdemo v piščančjem mesu in ribah, pa tudi v mlečnih izdelkih (Howse, 2000). Prav tako telo potrebuje ogljikove hidrate, ki so vir energije.

Ogljikove hidrate delimo na preproste – glukoza, sladkor itd. ter sestavljene ogljikove hidrate (Howse, 2000). Maščobe so velik vir energije, ki jih telo prav tako potrebuje, enako kot vitamine in minerale (Howse, 2000). Zelo pomembno je tudi pitje vode predvsem za normalno delovanje ledvic ter uravnavanje telesne temperature (Howse, 2000).

4.2 PSIHIČNA PRIPRAVLJENOST

Telo se mora soočiti s poškodbo, ki nastane na telesu tako fizično kot psihično. Velikokrat je prav psihološko sprejemanje poškodbe težje kot bolečina, ki jo občutimo fizično. Strah pred poškodbami je v plesu prisoten na vseh področjih, velika mera premagovanja tega strahu pa je na učitelju in učencu. Učiteljeva dolžnost je učence seznaniti z nasveti, ki utegnejo preprečiti poškodbe (Buckroyd, 2004). Učitelj je te nasvete dobil od svojega učitelja, ta od svojega in tako dalje, nekaterih se je naučil tudi sam skozi svojo plesno kariero. Tako so nas učitelji naučili, da utrujene noge po treningu dvignemo v zrak, da proti zdrsavanju copate namočimo v kalofonijo ali malenkost navlažimo. Naučili so nas kako pripraviti mehke baletne copate in špic copate, opozorili so nas, da se je potrebno pred treningom segreti in po treningu raztegniti, da je potrebno piti veliko vode, da moramo paziti da se telo med vajami ne ohladi itd. Učenčeva dolžnost pa je te nasvete upoštevati ter jih z znanjem in izkušnjami prilagoditi svojemu telesu in potrebam. Tako lahko iz psihološkega vidika plesalec sam veliko pripomore k premagovanju strahu pred poškodbami, saj ve, da se ob dobri fizični pripravljenosti poškodbam lažje izogne. Težje pa je premagovanje blokad in strahu, ko do poškodbe pride ter v procesu zdravljenja. Veliko plesalcev v svoji karieri žene v svoj uspeh tolikšna energija, da prenehajo poslušati svoje telo. Telo je tisto, ki z bolečino sporoči, da nekaj ni v redu. Plesalec pa to sporočilo velikokrat presliši, da bi priplesal v svoj cilj. Takšno vedenje se kaže tako pri učencih plesa kot pri plesnih profesionalcih. Pri učencih je velikokrat prisoten tudi strah pred učiteljem, zaradi katerega učiteljem mnogi učenci ne zaupajo svojih težav in se iz strahu pred morebitno kritiko ženejo naprej, kljub bolečinam. V obeh primerih pa takšen način "ukrepanja" privede do še večjih in bolj dolgotrajnih poškodb. Tako kot je težko soočiti se s poškodbo in le-to sprejeti je težko ohraniti psihično stabilnost v času zdravljenja. Plesalec si tako misli, da veliko zamuja, da bo težko nadoknadil izgubljeno. V plesnem svetu je precej prisotno rivalstvo in tako plesalec sam s seboj bije bitko in se sooča s porazom, ki ga čuti proti ostalim. Prav zaradi navedenega je nujno, da se o poškodbah v plesu govori, da se o njih z mentorji pogovarja in da se plesalce tudi v času okrevanja vključi v plesni proces na kak drug način. Tako lahko plesalec učitelju ali koreografu pomaga s predlogi ali korekcijami, si zapisuje vaje in kombinacije, ponavlja v mislih

ali z rokami. Vsekakor pa se plesalca v obdobju zdravljenja ne sme potisniti na stran, ker ni sposoben fizično sodelovati pri uri plesa ali pripravah na nastop. Pedagogi in umetniški vodje bi se morali zato tudi veliko bolj zavedati teh psiholoških dejavnikov in jih prepoznati ter sami ukrepati v primeru, da je učenec ali plesalec v nevarnosti. Velikokrat je za dobro plesalca bolje, da mu vzamemo možnost odločanja in ga nekoliko "potisnemo" na stran ter tako preprečimo nastanek ali poslabšanje poškodb (Barrett, 1999).

4.3 FITNES

Komponente fitnesa so kardiovaskularnost, proprioceptičnost, moč, fleksibilnost ter stabilnost. Splošno mnenje je, da je trening plesalca dovolj za kardiovaskularno raven fitnesa, kar je napačno prepričanje. Zato je pomembno dodatno delati na kardiovaskularni ravni v obliki teka, kolesarjenja, veslanja itd. Mišična moč je pomembna za vzdržljivost plesalca med treningom, posebej pomembna pa za moške plesalce, ki morajo med plesom dvigovati soplesalke pri raznih *pas de deux*-ih. Med baletnimi *classi* bi se moralo dati večji poudarek tudi na proprioceptičnosti v okolju, ki za plesalca ni naravno. To pomeni, da bi nekatere vaje, ki jih plesalec sicer izvede brezhibno bilo dobro izvajati z zaprtimi očmi za boljše zaznavanje in zavedanje svojega telesa prostoru. Večji poudarek na baletnem *classu* bi moral biti tudi fleksibilnosti posameznih mišičnih struktur. Plesalci pogosto namreč niti ne vedo, kaj v telesu raztegujejo in da zaporedje raztezanj ni zmeraj najboljše za telo. Tako plesalec nevede raztegne eno mišico in zakrči drugo, podobno je tudi z ligamenti. Stabilnost je pri plesalcih dodobra razvita, potrebno je le paziti, da se do tega pride na pravilen način, z pravilno postavitvijo telesa in da ni pretirana oziroma nekontrolirana (Barrett, 1999).

4.4 TELESNE PREDDISPOZICIJE

Med notranje dejavnike, ki lahko vplivajo na večjo izpostavljenost poškodbam spadajo telesne preddispozicije oziroma sposobnosti posameznika. Po Vaganova metodi mora imeti baletna plesalka dolg vrat, majhno glavo, enakomerna ramena navzdol, lopatice in rebra ne smejo izstopati, mora biti suhe postave, imeti mora dolge in ravne noge ter izrazit lok-rist. Kolki morajo biti odprti, prav tako kolena (Royal Academy of Dancing, 1997). Ker pa vseh naštetih velika večina plesalcev nima in ker je balet precej specifična zvrst plesa tako hitreje prihaja do poškodb. Poškodbe v kolčnem sklepu so posledica ne dovolj velike sposobnosti rotacije kolka, ki je odvisna od velikosti kolčne jamice ter kolčnega sklepa. Pogoste so tudi poškodbe kolen,

ki so tudi lahko posledica zaprtosti. Enako je s poškodbami gležnjev, rastjo kosti na stopalu, poškodbami ahilove tetive itd. Pogoste so tudi poškodbe hrbtenice, ki najpogosteje nastanejo zaradi nepravilnega ponavljanja vaj ter kompenzacije ob iskanju "centra" telesa (Barrett, 1999).

5 ZUNANJI VZROKI ZA NASTANEK POŠKODB

5.1 OKOLJE IN OPREMA

Plesalec mora imeti optimalno plesno okolje za treninge in nastope. To pomeni, da mora biti temu prilagojen plesni pod, primerna temperatura, senčni prostori brez prepriha, itd. Ne samo okolje v katerem nastopa, tudi oblačila in obutev, ki jih plesalec da nase, so izjemnega pomena za varnost pri plesu. Skozi leta šolanja in poklicne kariere se vsak posameznik nauči kaj njegovemu telesu ustreza. V tem smislu je govora predvsem o izbiri copat, špic copat, karakternih čevljev, oblačil in povijanja prstov.

5.2 NAPAČNA IZVEDBA VAJ IN KORAKOV

Največjega pomena za plesalčev razvoj je plesni trening – *class*, na katerem plesalec izpopolnjuje svojo plesno tehniko ter izraznost. Baletni *class* je sestavljen iz vaj pri drogu pri katerih se vzpostavlja ravnotežje telesa, grajenje mišične mase, fleksibilnost itd. Drogu sledijo vaje na sredini, skoki in vaje na špicah. Veliko poškodb nastane zaradi napačnega učenja in izvedbe vaj na classu. Novejši pogledi na poučevanje baleta so pokazali, da smo bili določene stvari v času svojega šolanja naučeni narobe. Prav nepravilno poučevanje ter izvedba korakov ter vaj in večkratno ponavljanje takšnega početja pa lahko pripelje do poškodb. Ena takih, nepravilno naučenih, tehnik je "spodvijanje zadnjice". Ob tem gibu se medenica in boki prav tako nagneta nazaj, s tem se izravna ledveni del hrbtenice in izgubi naravna S linija hrbtenice (Haas, 2000). Posledice pa se kažejo v trajnih bolečinah v križu, vnetju živcev, zdrsanju hrbtencičnih diskov itd. Spodvijanje in stiskanje zadnjice bi naj dalo moč nogam pri izvajanju vaj, je pa to popolnoma napačno prepričanje. S tem ko stisnemo zadnjico je izvajanje vaj še težje saj se hkrati s stiskom zadnjice onemogoči tudi gibljivost kolčnega sklepa zato je vsako premikanje nog nato oteženo, pride pa tudi do večje obremenitve kolkov. Ko plesalec izvaja gib z nogo naprej, takšen način ne predstavlja večje težave, stisnjena zadnjica tako tudi nekoliko "zablokira" nogo, ko jo plesalec npr. drži v *développé devant*. Ko pa se enak gib izvaja *à la seconde* ali *derrière* pa to pomeni, da skušamo z napetimi mišicami nogo prisilno dvigniti iz kolka, ki je pa toliko zakrčen, da tako pride do poškodb. Vnamejo se mišice, ligamenti, potrgajo

se mišična vlakna, obrabi hrustanec... Spodvijanje zadnjice ter stiskanje zadnjice vodita do naslednje zelo pogoste napake "obračanje gležnjev ter kolen". S tem ko zadnjico potisnemo podse ter jo stisnemo se torej izravna lumbalni del hrbtenice, ki težo telesa potisne naprej. To pomeni, da od strani spodnji del telesa nekoliko ukrivljen, predvsem v kolenih, gležnjih in stopalih. Trpijo kolena, ki bi jih pri baletnih vajah morali držati v odprtem položaju, ki ga v tej pozi dosežemo na silo. Tako pride do obrab hrustanca, meniskusov, vnetij, uhajanja sklepne tekočine itd. Vsa teža telesa tako bremeni palec in sprednjo stopalno kost, medtem ko je zadnji del stopala sproščen, mezinec pa je pogosto v zraku. Na tak način prihaja do zvinov gležnjev, rasti *hallux valgus* in pretrganja ahilove tetive (Phillips, 1998).

Pogosti vzroki poškodb pa so poleg napačne izvedbe vaj tudi razne nezgode, ki se največkrat pripetijo zaradi plesalčeve preobremenjenosti in izmučenosti. Ko telo ni spočito in je že utrujeno od vseh ostalih naporov so tako utrujene tudi mišice, ki jih preobremenimo. Žal je takšnih poškodb v plesnem svetu preveliko.

6 POŠKODBE V BALETU

Howse v svoji knjigi *Dance Technique and Injury Prevention* (2000) piše, da vse poškodbe izvirajo iz napačne tehnike oziroma izvedbe vaj. Zato se je pomembno ob vsaki poškodbi vprašati, zakaj je do poškodbe sploh prišlo. Iskanje odgovora na to vprašanje šele lahko vodi do pravilne postavitve diagnoze. Do simptomov poškodbe oziroma bolečine lahko pride tudi kasneje, ko je v telesu že nekaj časa porušeno ravnovesje oziroma obstajajo zametki poškodbe. Tako lahko poškodba tudi naknadno "izbruhne" že zaradi drugačne izvedbe vaje in neprimerne plesne podlage (Howse, 2000). Pomembno pa je vedeti, da vsaka takšna poškodba, neglede na vzrok povzroči vnetje. Vnetje je odziv telesa, ki se pokaže na tkivih okoli poškodbe. Simptomi vnetja so lahko različni: toplota, rdečica, bolečina, otekanje, zmanjšanje funkcij itd. Vnetje pa povzroči spremembe tudi v tkivu: spremembe v tekočinah in v celicah. Zdravljenje poškodb poteka v dveh stopnjah, prva je takojšnje ukrepanje, druga pa kasnejše. Bolje je, da se vsako poškodbo začne zdraviti takoj (Howse, 2000).

6.1 VRSTE POŠKODB

Poškodb v baletu je veliko. Najpogostejše so poškodbe sklepov, poškodbe kosti ki so lahko akutne ali tako imenovane stresne. Poznamo tudi poškodbe tetiv, ki so lahko manjše zgolj

iritacije tetiv, ki ne povzročijo večjih posledic v vlaknih, težje so delno ali celotno pretrganje tetiv. Pogoste so tudi poškodbe mišic v obliki natrganja mišičnega tkiva ali otopelosti mišic. Spodaj bomo našteali poškodbe v baletu in opisali najpogostejše.

6.1.1. Poškodbe gležnja

- Zvin lateralnega ligamenta v gležnju: ta tip poškodbe je najpogostejši pri baletnih plesalcih, ki prizadene sprednja vlakna imenovana tudi *talo-fibularni* ligament. Do poškodbe pride zaradi akutne travme, ki povzroči notranjo poškodbo. Po poškodbi, plesalec ne sme obremenjevati poškodovane noge, potrebno je lokalno hlajenje in počitek. Ko vnetje pojenja lahko pričnemo z zdravljenjem pri katerem je poudarek predvsem na jačanju poškodovanih ligamentov (Howse, 2000).
- Natrganje stranskega ligamenta v gležnju: vzrok poškodbe je enak kot pri zvinu, nujno je čim hitreje postaviti diagnozo. Navadno je potrebna operacija in enaka terapija kot pri zvinu (Howse, 2000).
- Kronični zvin stranskega in srednjega ligamenta v gležnju: najpogosteje je kronični zvin posledica nepravilnega zdravljenja prvotne poškodbe (Howse, 2000).
- Zvin sprednje kapsule: navadno pride do te poškodbe skupaj z zvinom stranskega ali srednjega ligamenta zaradi hiperfleksibilnosti (Howse, 2000).
- Zlom stranskega *malleolusa*: vzrok je podoben kot pri zvinu lateralnega ligamenta, ki nastane zaradi sile, zlom pa je najpogosteje spinalni oziroma poševen (Howse, 2000).
- Zlom srednjega *malleolusa*: poškodba nastane zaradi nasprotne sile kot pri zgornjem. (Howse, 2000).
- *Osteohondralni* zlom vrha *talusa*: pri poškodbi se odlomi majhen delček kosti v gležnju ob veliki sili in se načeloma zgodi ob zvinu ligamenta ali zlomu (Howse, 2000).

6.1.2. Poškodbe ahilove tetive

- Natrganje in vnetje ahilove tetive: ahilova tetiva nima "plašča" tako da ob poškodbi pride ali do poslabšanja tkiv okoli tetive ali tetive same, lahko pa tudi oboje. V tem primeru pride do vnetja tetive ali majhnega natrganja, poškodba je lahko tudi večja, ahilova tetiva pa počí. Najpogosteje pride do tega tipa poškodbe zaradi preobremenjenosti oziroma prevelike obremenitve v smislu večkratnih ponavljanj. Do poškodbe pa lahko pride tudi zaradi obremenitve težine telesa v neskladju z naravno postavitvijo telesa. Manjše poškodbe se zdravijo s hlajenjem, težje z operacijo (Howse, 2000).

- *Bursitis* ahilove tetive: bursa ahilove tetive leži med tetivo in kostjo pete. Poškodba se izraža v močni bolečini in oteklosti. Do poškodbe pride hkrati z poškodbo ahilove tetive ali kot samostojna poškodba zaradi preobremenitve dela stopala. Potrebno je hlajenje, ultrazvok itd. (Howse, 2000).

6.1.3. Poškodbe stopal

- Zlom stopalnic: najpogosteje pride do zloma druge in tretje stopalnice, vzrok poškodbe pa pogosto leži v četrti in peti stopalnici. Redkejšje so poškodbe prve stopalnice, do te pride ob resnično neprimerni tehniki. Potreben je počitek, da se stopalnice ponovno zarastejo in ojačati stopalne mišice (Howse, 2000).
- Zvin *plantarne fascie*: *plantarna fascia* leži na podplatu stopala, obdana je le z maščobo in kožo in vpeta k petni kosti na koncu ter teče naprej po stopalu, se loči v manjše cevi in vpne v prste. Ob poškodbi so stopala šibka, brez moči, težave imajo predvsem plesalci z velikim lokom – ristom. Navadno zadostuje že hlajenje in jačanje mišice z vajami (Howse, 2000).
- Kapsularni zvin stopalnega sklepa: do poškodbe pride zaradi obremenitve sprednjega dela stopala, prenosa teže oziroma *roll over*. Poškodba pogosteje prizadene moške zaradi skokov, ki jih izvajajo (Howse, 2000).
- *Sesamoiditis*: pod glavo prve stopalnice ležita dve mali kosti pod tetivo palca, imenujemo ju tudi srednja in stranska *sesamoida*. Redko lahko pride do vnetja ali celo zloma, podobnega poškodbi patele. Do poškodbe navadno pride ob nepravilnem pristanku po skoku ali zaradi neprimerne plesne podlage. Bolečine se lajšajo s hlajenjem, zdravljenje je dolgotrajno (Howse, 2000).
- *Hallux valgus* / *bunions*: do poškodbe pride zaradi preobremenitve sprednjega dela stopala oziroma *roll over*, obutve itd. Hujše deformacije je potrebno odpraviti z operacijo, ki pa ni priporočljiva za aktivne plesalce. Pri tovrstni operaciji je najpomembnejša rekonstrukcija srednje kapsule saj se v nasprotnem primeru stanje lahko hitro ponovi. Aktivni plesalci pa bolečine in napredovanje bolezni lajšajo z raznimi vložki in opornicami, ki jih nosijo tako pri navadi obutvi kot v plesnih čevljih. Nekaterim pomaga tudi vstavek med palcem in kazalcem (Howse, 2000).
- Vraščanje nohtov: do vraščanja nohtov prihaja zaradi obutve, tesnih čevljev in obremenitve prstov. Bolečine se lahko lajša s hlajenjem, vraščanje pa preprečuje s pravilno oskrbo nohtov. Če stanje precej napreduje je potrebna operacija (Howse, 2000).

6.1.4. Poškodbe nog

- Zlom *fibule*: pogosti so zlomi od 8 do 12 cm nad vrhom zunanjega *malleolusa*. Do poškodbe pri baletnih plesalcih prihaja zaradi oslabljenih mišic nog, ko plesalec skuša doseči popoln *turn-out*. Prav tako je nevarnost poškodbe večja ob plesu na neprimernih špic copatih, ko je plesalcu onemogočena pravilna razporeditev teže. Po poškodbi je potreben počitek ter krepljenje oslabljenih mišic (Howse, 2000).
- Zlom *tibie*: do poškodbe pri plesalcu najpogosteje pride, ko je teža telesa prenesena nazaj. Potreben je počitek in nato krepljenje mišic (Howse, 2000).
- Poškodbe *meniskusov*: do poškodb prihaja ob obračanju ali upogibanju kolena, povezana pa je tudi z oslabljenimi mišicami, ki ne zadržijo pritiska na kolena (Howse, 2000).
- Poškodba srednjega ligamenta v kolenu: pride lahko do natrganja ali zvin ligamenta zaradi padcev, napačnega pristanka itd. V primeru natrganja je potrebna operacija, za zvin zadošča hlajenje, ultrazvok ter interferenčna terapija (Howse, 2000).
- Poškodbe križnih vezi: poškodba pri plesu je navadno sekundarna poškodbi *meniskusa* ipd. Po takšni poškodbi je vrnitev v ples zelo težka, zdravljenje zajema operacijo in veliko počitka (Howse, 2000).
- Natrganje kvadricepsov ali *patelle*: do poškodbe pride zaradi nenadnega krča v mišici, zaradi nesegetosti, daljšega mirovanja itd. Zdravljenje nujno zajema operacijski poseg ter veliko fizioterapij (Howse, 2000).
- Zvini in natrganje aduktorjev: poškodba je pri plesalcih zelo pogosta. Najpogosteje pri raztezanju v moško špago pride do tega tipa poškodbe in prizadene prej plesalce amaterje. Zdravljenje zajema lokalno hlajenje, ultrazvočno in interferenčno terapijo (Howse, 2000).

6.1.5. Poškodbe medeničnega dela

- Pokanje kolkov: do poškodb načeloma ne prihaja. Pok nastane ob zdrs ligamenta čez kolčni sklep. Poškodbe so lahko resnejše, ko se to reakcijo izzove, najpogosteje nehote, da bi preverili, če nas še drži "blokada" (Howse, 2000).
- Poškodbe *gluteus maximus*: do poškodb pride zaradi dvigovanja nog predvsem z temi mišicami, prej pride do poškodbe, če plesalec "spodvija" rep in tišči *pelvis* naprej (Howse, 2000).

6.1.6. Poškodbe hrbtenice

- Bolečine v križu in vratnem delu hrbtenice: do bolečin pride zaradi napetosti, ki jo nosi hrbtenica ter "iskanja centra" oziroma kompenzacije težišča telesa ves čas baletnega treninga. Mišice hrbta morajo biti dovolj močne, v nasprotnem primeru prihaja do teh bolečin, prav tako lahko bolečina izhaja iz drugih okončin (Howse, 1999).

7 SKLEP

Dejstvo je, da se pri nas ne dela dovolj na preventivi pred poškodbami. O tej niso dovolj izobraženi plesni pedagogi, niti plesalci sami. Resnica je, da veliko plesalcev prvič različne razmišljati in raziskovati področje o poškodbah šele ko jih kakšna doleti. Tako se šele ob zapletih plesalci začnejo spraševati, kako poškodbe preprečiti, kako deluje telo, kakšne so specifikke svojega telesa, kako zdraviti poškodbe itd. O poškodbah v plesu bi se moralo plesno ljudstvo bolj izobraziti, bolj bi se moralo delati na preprečevanju le-teh. Tako pa velikokrat časa prav za to zmanjka in so plesalci prepuščeni sami sebi in zdravstvenemu sistemu. Telo je celovit sistem funkcij, ki druga drugo podpirajo, sprožajo, so druga od druge odvisne. Tako je za plesalca najpomembnejše njegovo telo. Samo bistvo dobre preventive pred poškodbami so telesne preddispozicije, katere zmanjšujejo možnost nastanka poškodb zaradi raznih obremenitev, ki so vsakdan baletnega izobraževanja. Dobre telesne preddispozicije, torej postavitev skeleta pa niso dovolj za varnost pred poškodbami. Plesalčev skelet mora varovati in podpirati močna mišična osnova, ki pa ni zgrajena samo na treningu baleta ampak je zanj potrebno še kaj več. Za plesalce je tako priporočljivo, da hodijo v fitnes, tečejo, kolesarijo, plavajo itd. Tudi mišice pa morajo dobiti gorivo za delovanje in premikanje skeleta in to gorivo dobijo skozi hranila. Prehranjevanje plesalca mora biti uravnoteženo, premišljeno. Prepogosto hujšanje in nepravilna prehrana tako hitro pripelje do raznih bolezenskih stanj, ki pustijo posledice tako na telesu kot na psihi človeka. Te težave so pri plesalcih, dokaj pogoste in bi jih bilo potrebno izkoreniniti. Prepričani smo, da če bi bilo znanje na tem področju med plesalci bolj razgledano, bi bilo tudi motenj hranjenja in posledic, ki jih te pustijo manj. Šele ko telo normalno in dobro funkcionira je lahko pripravljeno na življenje plesalca, polno naporov in izzivov. Pri teh je pomembno dati veliko poudarka tudi na opremo plesalca ter delovne pogoje in predvsem na pravilno izvedbo vaj.

8 VIRI

1. Barrett, C. (1999). Aetiology and Rehabilitation of Dance Injuries - Understanding the complete picture, *Physiotherapy in sport* (22), 1. str. 11-15.
2. Buckroyd, J. (2004). *Učenec plesa: čustveni vidiki poučevanja in učenja plesa*. Ljubljana: Zavod EN-KNAP.
3. Crookshanks, D. (1998). *Safe Dance III. A report on the occurrence of injury in the Australian professional dance population*. Braddon, ACT: Australian Dance Council.
4. Haas, J. G. (2010). *Dance Anatomy*. Human Kinetics, USA.
5. Howse, J. (2000). *Dance Technique and Injury Prevention*. London: A&C Black Publishers Limited.
6. Motta-Valencia, K. (2006). *Dance-Related Injury*, Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America.
7. Phillips, C. (1998). *Safe Dance III. A report on the occurrence of injury in the Australian professional dance population*. Braddon, ACT: Australian Dance Council.
8. Royal Academy of Dancing (1997). *The Foundations of Classical Ballet Technique*. London.