

pogovor Liane Simmel strokovnjakinja plesne medicine

Mavec in opornica plesnega izraza

Pop/Kultura - torek, 22.03.2011

Všeč mi je

Tekst: Sandra Krkoč

V Ljubljani je pred kratkim potekala 1. konferenca plesne medicine v Sloveniji. Organizacijo tega dogodka je spodbudila potreba po tesnejšem vpletanju medicinskega znanja v gibalno umetnost, saj vse večje fizične zahteve, s katerimi se srečujejo plesalci, prinašajo tudi zajetnejšo mero poškodb.



»Tako kot so v okviru športa celo majhni otroci deležni rednih zdravstvenih pregledov, bi morali tudi plesalci vsaj enkrat na leto obiskati zdravnika, še preden čutijo kakršno koli bolečino,« preventivni recept povzame priznana nemška plesna zdravnica Liane Simmel. (Foto: Jaka Adamič)

Med številnimi domačimi in tujimi strokovnjaki, ki so na tem zdravstveno obarvanem simpoziju postregli z znanjem in izkušnjami, pridobljenimi na presečišču plesa in medicine, je bila tudi priznana nemška zdravnica, strokovnjakinja plesne medicine **Liane Simmel**. Simmlova kombinira izkušnje nekdanje profesionalne plesalke z znanjem splošne in športne medicine ter osteopatije in tehnike spiralne dinamike. V svoji ordinaciji na Inštitutu za plesno medicino v Münchnu pod geslom

"Pridi, preden čutiš bolečine!" zdravi številne nemške plesalce, pa tudi druge posameznike, ki delujejo na gibalnem področju. Poleg tega, da opravlja funkcijo direktorice nemške Organizacije za plesno medicino, se udejevtvuje tudi kot članica komiteja Mednarodnega združenja za plesno medicino in znanost ter deluje kot zdravniška svetovalka monaške organizacije za plesno medicino in znanost. Bogato kariero je začinila z izdajo knjige *Tanzmedizin in der Praxis* (Plesna medicina v praksi), ki je postala temeljno delo na tem področju v Nemčiji.

Ob vprašanju, kaj bi bilo treba pri nas postoriti na področju plesne medicine, Liane Simmel ponudi naslednjo razlago: "Idealno bi bilo, da bi sredi Ljubljane zgradili plesno medicinsko kliniko, kjer bi se zbrali vsi strokovnjaki tega področja, saj je Slovenija majhna dežela in je zato najbolje, da se vse tovrstno znanje zgosti na enem mestu. Toda menim, da je že organizacija prve konference na to temo velik korak, ki kaže na potrebo po razraščanju te medicinske veje."

Kakšno je danes splošno stanje na področju plesne medicine?

Zagotovo je to področje najbolj razvito v Veliki Britaniji, saj tam premorejo že okoli trideset let izkušenj. *Royal Ballet* je najboljši vzor dobrega medicinskega oskrbovanja plesalcev, kajti različni specialisti od fizioterapevtov in strokovnjakov za prehrano pa do psihologov umetnikom nudijo skoraj nenehno oskrbo. Poleg tega so tudi trenerji izobraženi in specializirani za delo s poškodovanimi plesalci, saj zanje sestavljajo tako imenovane treninge okrevanja. Plesalec se lahko zjutraj glede na počutje odloči, ali bo opravil običajen trening ali takšnega z nižjo zahtevnostjo. V Nemčiji imajo za zdaj medicinsko oskrbo le največji teatri in še ti povečini priskrbijo splošnega zdravnika, ki plesalce običajno obiše enkrat na teden. Je pa treba poudariti, da se je plesna medicina v zadnjih letih začela razvijati po vsem svetu, vendar je na žalost ta plesni segment še marsikje v povojih. Vsi čakamo in upamo na čimprejšnjo gradnjo za plesalce specializiranih medicinskih klinik, kjer bi profesionalci lahko dobili celovito oskrbo.

Kateri so pravzaprav prvi koraki, ki jih mora storiti plesna medicina?

Mislím, da je prvi korak sploh zbrati informacije iz medicinskega polja ter jih prilagoditi in vriniti v plesni svet. Plesalcem bi morali medicinske zadeve predstavljati vsakodnevno, v okviru treninga in splošne izobrazbe. Ko sem tudi sama še trenirala v Münchnu, smo lahko plesalci vsak dan po vaji postavljali vprašanja glede zdravstvene preventive in delili izkušnje glede morebitnih telesnih sprememb. Menim, da je takšen način spajanja plesa in medicine za plesalce najboljši, saj se jim ni treba za vse morebitne situacije posebej naročati k zdravniku.

Na drugi strani pa je treba tudi zdravnike in terapevte izobraziti, kako naj obravnavajo in skrbijo za plesalce, saj so ti predvsem s psihološkega vidika posebna skupina klientov. Večino plesalcev je namreč težko pripraviti do počitka, saj želijo biti nenehno na odru in piliti svoj slog. Prenehanje treniranja za kratek čas namreč tvoje kapacitete porine za tedne nazaj. Toda če zdravnik prodre v plesalčevo razmišljanje, lahko izbere pravi pristop zdravljenja in tako uspešno opravi svoje delo. Izjemno pomembno pa je tudi, da plesalcu natančno razloži, kaj se dogaja z njegovim telesom, saj bo v tem primeru ta lahko skrb zase vključil v svoj vsakdan.

Omenili ste, da ste bili nekdam tudi sami profesionalna plesalka. Vam je to v pomoč pri opravljanju poklica plesne zdravnice?

Da, to mi gotovo pomaga, predvsem s psihološkega vidika, saj lahko svoje izkušnje v vlogi plesalke projiciram na druge. Vem, kako plesalci razmišljajo in kako se počutijo v posameznih situacijah, zato se jim lažje približam tudi z medicinske plati. Če hočeš biti v tem poklicu uspešen, moraš pač govoriti enak jezik kot plesalci.

Plesalci se velikokrat izogibajo zdravnikov tudi zato, ker jim ti pogosto rečejo, naj zaradi poškodb enostavno opustijo ples...

Da, to se pogosto dogaja, ker je medicina tega področja precej slabše raziskana kot denimo športna medicina. Ker so plesni gibi precej kompleksnejši kot pri drugih telesnih aktivnostih, je včasih izjemno težko ugotoviti, katere vaje plesalec še vedno lahko opravlja, da ne bo dodatno pripomogel k poškodbi. Umetno podaljševanje kariere je lahko tudi življenjsko usodno. Toda ob dobrem sodelovanju trenerjev in plesnih zdravnikov je moč sestaviti trening, s katerim lahko plesalec obide bolečine. Vsako telo je drugačno, zato bi se morali z vsakim posameznikom ukvarjati individualno.

Kakšni pa so za plesalce idealni medicinski pogoji?

Sama v prvi vrsti plesno medicino dojemam bolj kot preventivo in ne toliko kot zdravljenje. Tako kot so v okviru športa celo majhni otroci deležni rednih zdravstvenih pregledov, bi morali tudi plesalci vsaj enkrat na leto obiskati zdravnika, še preden čutijo kakršno koli bolečino. Takšno ravnanje ne pomaga le pri preprečevanju poškodb, temveč tudi pri uspešnejšem okrevanju ob morebitnih težavah. Če ima plesalec svojega zdravnika, ki ima vpogled v njegovo kartoteko in pozna njegovo telo, lahko zagotovo uspešneje ukrepa. Zdravniki bi morali prodreti tudi v zaledje plesalčeve kariere, se torej pozanimati, kako je sestavljen njihov dan, kakšen trening imajo ali s čim se prehranjujejo. Več podrobnosti, kot jih vem o plesalcih, boljše nasvete jim lahko dam - čemu naj se zaradi poškodbe izogibajo in kje so pravzaprav meje dovoljenega.

Omenili ste športnike. Zakaj imajo ti povečini lastne medicinske ekipe, medtem ko se v plesnih krogih zdravstveno oskrbo obravnava kot luksuz?

Tu zagotovo izjemno pomembno vlogo igra denar. Zaradi tekmovalne narave šport vsaj v javnosti pritegne ogromno pozornosti, zato se v teh krogih obračajo veliki zneski. Ples je na drugi strani na neki način še vedno domena manjšine, zato tako v sponzorskih očeh kot tudi pri delitvi državnega proračuna vedno obtiči nekje na finančnem repu. Na tem mestu bi poudarila tudi, da plesa ne smemo obravnavati na enaki ravni kot šport. Čeprav tudi pri športnikih ne smemo zanemariti psihološkega vidika, se ta v plesu zagotovo intenzivneje izraža. Plesalec namreč s svojim telesom izraža tudi svojo osebnost in umetniško plat, zato gibalno izražanje zanj ni le poklic, temveč neke vrste notranja nuja, izbruh strasti. Ples je namreč čudovit izvozni material, pri katerem ne potrebuješ jezika, saj lahko s telesom "spregovoriš" kjer koli in boš razumljen.

Če je posameznik tako celovito povezan s plesom, lahko torej verjetno naleti tudi na številne psihične težave, če je prisiljen prenehati trenirati. Se to dogaja?

Da, številni plesalci, ki morajo telesno izražanje opustiti bodisi zaradi poškodbe bodisi ker je prišel čas upokojitve, po prenehanju treniranja zapadejo v depresijo, ki lahko traja tudi več let. Prav zato

bi plesna medicina potrebovala tudi strokovnjake, ki bi plesalcem pomagali skozi obdobje tranzicije. Vsak posameznik prej ali slej ni več dovolj fleksibilen za profesionalno ukvarjanje s plesom, vendar je zanj veliko manjši psihični šok, če ga strokovnjaki iz plesne arene ne izženejo kar nenadoma, ampak mu ponudijo alternative na nekoliko bolj amaterski ravni.

Citat

"Zdravniki bi morali prodreti tudi v zaledje plesalčeve kariere, se torej pozanimati, kako je sestava kakšen trening imajo ali s čim se prehranjujejo. Več podrobnosti, kot jih vem o plesalcih, boljše lahko dam - čemu naj se zaradi poškodbe izogibajo in kje so pravzaprav meje dovoljenega."

Všeč mi je

Postani prvi/a med svojimi prijatelji, ki mu/ji je to všeč.

[Prijavite napako v članku](#)

Komentarji

Copyright 2010 Dnevnik d.d.