

**Tanzmedizin: Der Rat, das Tanzen aufzugeben, ist tabu**

## Fit for Dancing

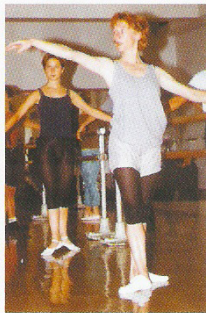
**Ob bei der professionellen Ballerina oder der Hobby-Balletteuse: Bereits geringfügige Beschwerden können das Tanzen zur Qual machen, beenden mitunter gar so manche Karriere. Dabei lassen sich schmerzhaft Überlastungsfolgen meist relativ einfach vermeiden. Und selbst manifeste Erkrankungen sind häufig erfolgreich zu behandeln, sofern die Diagnose samt adäquater Therapie rechtzeitig erfolgt.**

„Die meisten Tänzerinnen und Tänzer können sich ein Leben ohne Tanz kaum vorstellen. Dennoch – oder vielleicht gerade deshalb – nehmen viele von ihnen medizinische Hilfe erst spät in Anspruch“, versichert *Dr. med. Liane Simmel*, München. „Dabei könnte man viele Folgeschäden verhindern, so man frühzeitig adäquate Maßnahmen in die Wege leitet“, weiß die Ärztin aus Erfahrung. Denn sie hat selbst Jahrzehnte ihres Lebens professionell getanzt. Heute betreut sie zahlreiche Tänzer in ihrer Praxis für integrative Orthopädie, Osteopathie und Tanzmedizin.

Grund für die Scheu vor Medizinern ist einerseits die Angst vor folgenreichen Diagnosen. Andererseits ernten viele Tänzer bei Medizinern blankes Unverständnis. Da genügt eine Bemerkung wie: „Solche Bewegungen sind eben unphysiologisch. Geben Sie das Tanzen besser auf!“ Nach solchen „Tipps“ machen ambitionierte Jungkünstler einen großen Bogen um jeden Arzt. Schmerzen werden dann einfach toleriert, möglichst ignoriert. Viele versuchen gar, Leistungsfähigkeit und Beweglichkeit durch noch intensiveres Training zu erhalten. „Nicht selten werden die Beschwerden dadurch aber nur noch schlimmer. Manchmal provoziert ein solcher Gewaltakt gar irreparable gesundheitliche Schäden“, warnt *Simmel*. Dabei stehen mittlerweile umfangreiche und effektive Empfehlungen zur Prävention, zu Behandlungsverfahren und Rehabilitationsmaßnahmen zur Verfügung.

### Balletttänzern schmerzen oft Füße und Hüften

Klassischer Tanz (Ballett) führt besonders häufig zu chronischen Verletzungen im Bereich der Füße, Knie, Hüften und des unteren Rückens. Im Vordergrund stehen Mikrotraumen



Bildquelle: bü

und Überlastungsschäden. Ursache können Übermüdung, Nervosität und Leistungsstress sein, aber auch unzureichende Kondition und Mangelernährung sowie Technikfehler oder unausgewogenes Training. Zu wenige und zu kurze Regenerations- und Erholungsphasen begünstigen chronische Beschwerden zusätzlich.

In kaum einer anderen Sportart wird der Fuß so sehr belastet wie beim Ballett. Folglich verursachen Schmerzen im Fußbereich die Hälfte aller verletzungsbedingten Ausfälle. Typische Tänzerverletzungen sind beispielsweise ein Spiralbruch des distalen Drittels des Metatarsale V oder auch das Supinationstrauma – mit oder ohne Ruptur des fibularen Bandapparates. Letzteres entsteht häufig bei der Landung nach einem Sprung, oder wenn der Betroffene, auf der ganzen oder halben Spitze stehend, die Balance verliert. Wird dann der Rehabilitation nicht genügend Zeit gegeben, kommt es gar nicht so selten zum Sinus-tarsi-Syndrom. „Steroidinjektionen in den Gelenkspalt – fingerbreit ventrocaudal vom lateralen Malleolus – lassen den Schmerz dann dauerhaft verschwinden“, versichert *Simmel*.

Probleme im Vorfuß werden nicht nur durch Überlastungen, sondern auch durch die Fußform begünstigt: Tänzer mit „griechischem Fuß“, gekennzeichnet durch einen langen zweiten Zehenstrahl, neigen zu Ermüdungsbrüchen des Metatarsale II. Ein „ägyptischer Fuß“ (langer erster Zehenstrahl) begünstigt das Entstehen eines Hallux valgus. „In letzterem Fall

ist Physiotherapie zu empfehlen. Zudem gilt es, durch minimale Veränderungen der Tanztechnik die Statik der Füße zu optimieren. Entlastung bietet gegebenenfalls ein Tapeverband,“ empfiehlt die Tanzmedizinerin.

Schmerzen im Hüftbereich sind nur selten wirklich Gelenkschmerzen. In aller Regel gehen die Beschwerden vom Muskel-Sehnen-Band-System aus. Meist handelt es sich um chronische Überlastungen, die bei vermehrter Belastung exazerbieren. So werden Leistenschmerzen meist durch übermäßige Beanspruchung der hüftbeugenden Muskulatur oder durch Tendinitiden oder Bursitiden verursacht.

### Möglichst konservativ, gerne auch alternativ behandeln

Grundsätzlich empfiehlt es sich, bei Tänzern konservative Therapieverfahren den operativen vorzuziehen. Ist ein chirurgischer Eingriff unumgänglich, sind minimal-invasive Techniken zu bevorzugen. Hautschnitte sollte man möglichst so platzieren, dass die Narben später nicht durch Schuh- oder Trikotränder gereizt werden. Alternative Behandlungsmethoden werden von vielen Tänzern gern angenommen. Zur Auswahl stehen beispielsweise Gyrotonic, Pilates oder Spinaldynamik.

Meiden sollte man längerfristige Gabe nichtsteroidaler Antirheumatika, warnt *Simmel*: „Schaltet man den Kontrollmechanismus ‚Schmerz‘ aus, verführt das Viele zu weiterer Überlastung, was zu schwerwiegenden Schädigungen der bereits verletzten Areale führen kann.“ (bü)

### Tanzmedizin: Hilfreiche Ratgeber

Broschüren zum Thema „Tanzmedizin“ für Ärzte und Therapeuten, aber auch für Tanzschüler/Studenten, deren Eltern und Trainer gab die Unfallkasse Berlin heraus. Die Ratgeber finden Sie als PDF-Dateien zum Herunterladen auf der Homepage des Instituts für Tanzmedizin: <http://www.fitfordance.de/broschuren.html>