



Dr. Patrizia Melchert

Gesundheitsexpertin

10.2.2017

## Wer tanzt, braucht Gesundheit:

### Tanzmedizin – die Sportmedizin für Tänzer



Tänzer brauchen eine speziell auf ihre Bedürfnisse ausgerichtete Medizin – welche Behandlungsoptionen bestehen in der Tanzmedizin? Wovon wird die Leistungsfähigkeit des Tänzers beeinflusst und wie kann sie verbessert werden? Schulmedizinisch sowie alternativ.

#### Ihr Spezialgebiet ist die Tanzmedizin – was versteht man darunter?

Bei der Entstehung von Verletzungen spielen mehrere komplexe Einflussfaktoren eine Rolle – so etwa bestehende internistische Erkrankungen, Ernährungsprobleme bzw. Essstörungen, psychologische Probleme etc., die Heilungsprozesse erschweren können. So setzen sich innerhalb der Tanzmedizin Ärzte, (Physio-) Therapeuten, Psychologen, Ernährungswissenschaftler sowie Sportwissenschaftler in erster Linie mit der **professionellen medizinischen Betreuung von Tänzern aller Sparten** auseinander. In diesem Zusammenhang ist die interdisziplinäre Arbeit sehr wichtig, weil jede Berufsgruppe ihre eigenen Kernkompetenzen hat, die im Sinne der Tänzer bestmöglich genutzt werden sollten.

Als ein Spezialgebiet der Medizin, ist die Tanzmedizin "Sportmedizin für Tänzer", die sich unter anderem mit der Sportorthopädie und -traumatologie, mit der Internen Medizin, aber auch mit der Psyche und der Ernährung beschäftigt. Darüber hinaus hat die Tanzmedizin zum Ziel, Tänzer in der Gesundheitsprävention und in der Gesunderhaltung fortzubilden, eine Sensibilität für den eigenen Körper zu entwickeln sowie die vollständige Leistungsfähigkeit nach einer Verletzung durch Hilfe zur Selbsthilfe wieder zu erreichen.

### **Werden im Rahmen der Tanzmedizin auch Hobbytänzer betreut?**

Im Prinzip beschäftigt sich die Tanzmedizin mit **Tänzern aller Sparten und Niveaus**. Je professioneller das Tanzen jedoch betrieben wird, desto relevanter wird der medizinische Aspekt – unter anderem deshalb, weil bei professionellen Tänzern die Häufigkeit von Verletzungen und Dauerschäden steigt. Hobbytänzer sind natürlich auch von Verletzungen betroffen, aber grundsätzlich sind es vor allem **Balletttänzer, Bühnentänzer jeder Art, Musicaldarsteller, Tanzsportler und ähnliche Gruppen**, die tanzmedizinische Betreuung benötigen.

### **Welche sind die am häufigsten auftretenden Sportverletzungen bei Tänzern?**

Bei professionellen Tänzern sind meist die untere Extremität – hier **vor allem die Füße und die Knie – sowie die Wirbelsäule** von Verletzungen betroffen. Dabei wird zwischen **akuten und chronischen Verletzungen** unterschieden. Die akuten Verletzungen entstehen durch Unfälle (bei angestellten Tänzern Arbeitsunfälle auf der Bühne oder im Training), das heißt z.B. Stürze oder herabfallende Requisiten. Allerdings stehen bei Tänzern die chronischen Verletzungen bzw. Überlastungserscheinungen im Vordergrund, weil es beim Tanz häufig zu repetitiven Stresssituationen am Gewebe, zu Sehnenentzündungen, Abnutzungserscheinungen und ähnlichem kommt.

### **Welche Therapiemethoden werden in der Tanzmedizin eingesetzt?**

Die Tanzmedizin unterscheidet sich in den Therapiemethoden grundsätzlich natürlich nicht deutlich von der herkömmlichen Sportmedizin – allerdings ist es wichtig, verschiedene tanzmedizinischen Therapiesäulen in die ganzheitliche Betreuung eines Tänzers miteinfließen zu lassen. Wenn eine Verletzung eine Indikation zur Operation darstellt, muss selbstverständlich operativ eingegriffen werden. Ansonsten sind, wenn möglich, konservative Behandlungsmethoden vorzuziehen. Unter den konservativen Methoden bestehen verschiedene häufig nicht genutzte Optionen, die die tanzmedizinische Therapie sinnvoll ergänzen können – so etwa **die Osteopathie, die Spiraldynamik, Gyrotonic bzw. Girokinesis, Pilates oder auch Yoga**.

## Die vier Therapiesäulen

Zu Beginn steht **die Behandlung der akuten Symptomatik bzw. der akuten Entzündung** im Vordergrund, wobei Medikamente, Physiotherapie oder auch physikalische Therapien eingesetzt werden. Mit dieser Behandlung der akuten Symptomatik endet leider häufig der Horizont der Behandlung, obwohl eigentlich ein viel breiteres Spektrum der tanzmedizinischen Betreuung zur Verfügung steht. So sollte der betreuende Arzt auch **die biomechanischen Ursachen einer chronischen Verletzung abzuklären** und diese physiotherapeutisch bzw. trainingstechnisch zu beheben versuchen, um ein Wiederauftreten der jeweiligen Überlastungserscheinung für die Zukunft zu vermeiden. Darüber hinaus sollte der Tanzmediziner auch **die individuelle Biomechanik des Patienten**, die zu Überlastungen oder Verletzungen beitragen kann, in die Diagnostik und Behandlung miteinfließen lassen, wobei auf die maximale Range of Motion, eventuelle Muskeldysbalancen, sowie auf Statik und Bewegungsdynamik, zu achten ist.

Schließlich sollte man bedenken, dass der Tanz ein solch hohes Maß an inter- sowie intramuskulärer Koordination als auch eine gut ausgeprägte Sensomotorik erfordert, dass **nach Verletzungen bei professionellen Tänzern die sportartspezifische Physiotherapie häufig erst dort beginnt, wo sie für Sportler anderer Disziplinen endet.** Genau hier sind Spezialisten notwendig, die die allgemein bekannten physiotherapeutischen Methoden auf die Anforderungen des Tanzes umlegen können, um PatientInnen wieder in den Sport einzuführen. Eine solche **tanzspezifische Physiotherapie** ist für die Re-Integration in den professionellen Tanz von großer Bedeutung.

**Wenn es um professionellen Tanz geht sind „Essstörungen“ ein großes Thema – welchen Einfluss kann die Ernährung auf Verletzungen haben?**

Ernährung hat definitiv einen Einfluss – weil sowohl Spurenelemente als auch eine ausreichende Kalorienzufuhr nicht nur für die sportliche Leistung, sondern auch für die Rehabilitation von Verletzungen wesentlich sind. **Gerade im klassischen Ballett ist durch hohe körperliche Anstrengung in Kombination mit einer häufig viel zu geringen Kalorienzufuhr die Gefahr der „female athlete triad“ sehr hoch.** Diese Triade beschreibt den **Zusammenhang zwischen Essstörungen, Amenorrhoe und Osteoporose.**

Diesbezüglich ist es für Tänzer wichtig zu wissen, in welchen Leistungsphasen welche Ernährung zu bevorzugen ist und was vor, während bzw. nach dem Training gegessen werden sollte. Zusammenfassend sollten Tanzmediziner ein Verständnis für die Individualität eines Tänzerpatienten haben und ein interdisziplinäres Konzept entwickeln, das den Patienten zu seiner ursprünglichen Leistungsfähigkeit zurückführt.

*\*Das Gespräch führte Simona Ganeva. (Credoweb)*