



POVREDE PLESAČA BALETA

BIOMEHANIKA I FIZIOLOGIJA BALETA

- Balet kao profesija stavlja pred plesače velike zahteve.
- Estetika, elegancija i izvrsnost u izvođenju pokreta samo su neke od veština potrebnih plesačima.
- Sam odnos plesača baleta prema svom telu kao sredstvu, koje im predstavlja izvor zarade i finansijsku sigurnost, predstavlja socijalni fenomen.

STRUKTURA ČASA BALETA

- Danas, u 21. veku, standardni čas baleta sastoji se od dva dela.
- Prvi deo vežbi izvodi se uz baletski štap i taj deo časa nosi naziv Barre (bar).
- Drugi deo časa, koji se izvodi na centru baletske sale, zove se Adagio (adađo).
- Vežbe uz štap služe zagrevanju mišića i zglobova za glavni deo časa, Adagio i skokove.

STRUKTURA ČASA BALETA

- Svaka vežba izvodi se na tačno zadato odbrojavanje i svaki deo pokreta ima svoje brojanje u kojem se izvodi.
- Klasično brojanje izvođenja pokreta iznosi minimum 8 sekundi. Vežbe na štapu se koriste za zagrevanje leđa i donjih ekstremiteta.
- Može se izvoditi u položaju kada je prednji deo tela okrenut ka štapu ili u bočnom položaju koji se tada obavezno izvodi sa obe strane.

STRUKTURA ČASA BALETA

- Nakon zagrevavanja leđa, sledi izvođenje vežbi čučnjeva i dizanja na poluprste.
- Čučnjevi nose naziv „Plié” i izvode se u svih pet baletskih pozicija.
- Podizanje na poluprste zove se „Relevé”.
- Sledeće su vežbe pomicanja jedne noge u napred, u stranu i nazad koje se zovu „Tandue”.
- Tandue se izvodi na različitim visinama, od 45 °, 90 ° i postavljanjem noge što bliže trupu i licu.

STRUKTURA ČASA BALETA

- Izvođenje baletskih pokreta uz štap u poređenju sa treningom snage ili kardio treningom svrstao bi se u trening snage zbog velike upotrebe mišića prilikom izvođenja vežbi.
- Istraživanje je pokazalo kako se u baletu koriste oba tipa metabolizma, aerobni i anaerobni. Istraživači su grupu plesačica baleta podelili u dve grupe. Podela je bila na osnovu nivoa kondicije i broja časova baleta u toku nedelje. Cilj je bio da se utvrdi prisustvo aerobnog i anaerobnog metabolizma. Grupa s boljom kondicijom imala je veći utrošak anaerobne energije pri izvođenju vežbi na času baleta u odnosu na drugu grupu.

UPOTREBA ŠPIC PATIKA

- Plesanje na poluprstima i na vrhovima prstiju utiče na promene u telu plesača baleta.
- Već u drugom razredu osnovne baletske škole (oko 8. godine života) kreće se sa izvođenjem glavnog dela časa u tzv. špic-patikama.
- Rad u špicama veoma je naporan. Dovodi stopalo u veoma neprirodan položaj (plantarna fleksija stopala) što utiče na razvoj deformiteta stopala poput Hallux valgus položaja u metatarzo-falangealnom zglobu.

UPOTREBA ŠPIC PATIKA

- Kako bi stopalo došlo do položaja plantarne fleksije, špice su posebno dizajnirane.
- Rad u špicama službeno se zove En pointe (an puant).
- Špice balerinama daju vizuelno izdužene noge i kao iluzija pridodaju eleganciji izvođenja pokreta.

FAKTORI RIZIKA

- Dva najveća faktora rizika u baletu su vrsta plesnog poda i baletske patike koje se koriste.
- Pod kao faktor rizika, zavisi od vrste podloge (od posebne vrste gume), koja ga prekriva. Većinu vremena plesači baleta provode u baletskoj sali i na pozorišnim daskama.
- Plesačima je jako bitno da osete pod ispod nogu. Na taj način prilagođavaju izvođenje kako bi se izložili što manjem riziku povrede.
- Osim toga, jako je bitan i program koji se izvodi. Moderan i klasičan balet jako se razlikuju u potrebama izvođenja i vrsti poda koja se preferira u izvođenju.

VRSTA PODA I POVREDE

- Glavnu razliku između plesnih površina čini mogućnost apsorbiranja sile prilikom kontakta stopala sa podom.
- Taj pojam u stranoj literaturi naziva se Force reduction. Ne postoji veliki broj istraživanja i studija koje su dokazale tačan mehanizam pojave povrede povezane sa podom kao faktorom rizika.
- Međutim, neka istraživanja su pokazala kako postoji određena povezanost, ali potrebna su dodatna istraživanja i evaluacija već objavljenih rezultata.

VRSTA PODA I POVREDE

- U saradnji s baletskom kompanijom koja veći deo sezone provede gostujući u raznim gradovima i na raznim plesnim površinama, sprovedeno je istraživanje koje je ukazalo i na potrebu plesača da znaju na kojoj vrsti plesne površine vežbaju, jer se tada prilagođavaju načinu izvođenja vežbi.

OBUĆA I POVREDE

- Osim poda, mogući faktor rizika su i baletske patike, špice ili plesanje bez obuće.
- Propriocepcija i osećaj za prostor, položaj vlastitog tela u njemu, kao i osećaj za plesnu površinu od izuzetne su važnosti za plesača.
- Obuća može smanjiti osećaj za površinu i tako povećati rizik za povredu i pogoršati držanje tela.

PROFESIONALNI I REKREATIVNI PLESAČI BALETA

- Danas balet postaje sve popularniji i kao oblik rekreacije.
- Bivši polaznici baletske škole koji odluče da se ne bave baletom profesionalno, nastave da vežbaju balet sa svrhom opuštanja i rekreacije.
- Mnogi plesni centri otvaraju termine za početne baletske grupe. Prosek vežbanja kod rekreativnog baleta je oko 2 sata dnevno, dva do tri puta nedeljno.

PROFESIONALNI I REKREATIVNI PLESAČI BALETA

- Kod baleta, kao oblika rekreacije, postoji rizik od povreda. Pogotovo kod osoba koje počnu sa baletom kasnije u životu i nisu pod stručnim nadzorom osoba koje su prošle potrebnu edukaciju.
- Obim pokreta i brzina razvijanja baletske tehnike zavise i od prethodnog bavljenju nekim sportom.
- Ritmička gimnastika i savremeni ples su veoma srodni, pa osobe puno lakše i brže svladavaju baletske zahteve.
- Genetske predispozicije, telesna visina, težina i indeks telesne mase, takođe utiču na razvijanje baletske tehnike.

PROFESIONALNI I REKREATIVNI PLESAČI BALETA

- Vežbe se izvode istim redosledom kao i na profesionalnom času baleta. Prvo idu vežbe uz štap koje zagrevaju zglobove i mišiće i pripremaju telo za glavni deo časa. Broj vežbi, ponavljanja i intenzitet su mnogo slabiji u odnosu na čas profesionalnog baleta.
- Takođe, rekreativci vežbaju samo u mekim baletskim patikama ili bosi. Špice se uobičajeno ne koriste za izvođenje časa.

POVREDE

- Povrede i navikavanje na bol plesačima baleta predstavlja izazov. S druge strane, to može ostaviti štetne posledice kroz godine plesnog staža.

POVREDE

- Tip povreda koji se pojavljuje kod neprofesionalnih plesača su slične kao i kod profesionalnih plesača.
- Donji ekstremiteti imaju najveći rizik za pojavu povreda. Najviše je pogođen skočni zglob sa oko 69,8% kod profesionalnih i 42.1% kod neprofesionalnih plesača.
- Kod neprofesionalnih plesača na drugom mestu nalazi se kuk. Kod profesionalnih plesača na drugom mestu nalazi se koleno.
- Najčešći uzrok povrede je ponavljanje pokreta i zamaranje tela kod neprofesionalnih, a okret na jednoj nozi pod nazivom Pirouette kod profesionalnih plesača.
- Zbog većeg broja sati vežbanja, profesionalni plesači izloženi su i većem riziku pojavljivanja povreda.

MLADI PLESAČI

- Mladim plesačima u širem smislu smatraju se polaznici svih nivoa obrazovanja u baletu.
- Uži pojam mladog plesača predstavlja grupa plesača završnih godina baletskog školovanja i početak profesionalnog angažmana u baletskim kompanijama.
- Radi se o plesačima između 15. i 22. godine.

MLADI PLESAČI

- Ova populacija još uvek nije stasala u profesionalne plesače.
- Međutim, upravo zbog toga što većinom tek završe svoje obrazovanje i zaposle se u baletskim trupama, suoče se sa naglim porastom intenziteta treninga i povećanih zahteva prema njihovom telu.
- U to vreme počinje i razlika u treningu i zahtevima između muških i ženskih plesača.
- Kod muških plesača više se radi na snazi i čvrstoći, dok je kod devojaka najveći naglasak na lakoći tela i gracioznosti.

POVREDE MLADIH PLESAČA

- Više sprovedenih istraživanja potvrdilo je najveću učestalost pojave povreda u donjim ekstremitetima i kičmenom stubu kod mladih plesača.

POVREDE MLADIH PLESAČA

- Adolescencija kod mladih plesača i same promene u njihovom telu (prva menstruacija kod devojčica, povećanje mišićne mase kod dečaka i dr.) mogu predstavljati rizik za pojavu povrede.
- Kod plesača je uobičajen ideal za manjom telesnom težinom podstaknut konkurencijom kao i razvijenom idejom o idealnom obliku tela koji pred njih postavlja balet.
- Tako je uočena i pojava poremećaja ishrane pod nazivom Anorexie athletice (anoreksija) u toj populaciji. Konkretni rezultati istraživanja koji bi potvrdili tu dijagnozu kao vodeći problem nisu dokazani. Međutim, uočen je povećan rizik u baletskoj populaciji.

POVREDE MLADIH PLESAČA

- Poremećaj ishrane može imati veliku ulogu u poremećajima menstrualnog ciklusa. Poremećen menstrualni ciklus može uticati na pojavu stres povreda plesačica.
- Takođe, može imati ulogu u ranijoj pojavi hroničnih bolesti poput osteoartritisa i osteoporoze plesača.
- Ostali važni faktori kod mogućeg javljanja povreda su slaba snaga mišića donjih ekstremiteta i abdominalnih mišića, vagues položaj stopala, nefleksibilnost i dr. Nestabilnost zglobova, npr. skočnog zgloba, takođe doprinosi većem riziku javljanja povreda.

POVREDE MLADIH PLESAČA

- Problem predstavlja vreme oporavka koje je od strane plesača potcenjeno pa se prerano vrata snažnom treniranju. Ponekad čak i pojačaju nivo treninga kako bi „nadoknadili“ dane provedene u mirovanju.

POVREDE MLADIH PLESAČA

- Kod mladih plesača najčešći uzrok nastanka povrede je traumatski ili zbog prenaprezanja.
- Sprovedeno je više istraživanja i svi dolaze do sličnih rezultata i zaključaka.
- Najviše su zahvaćeni donji ekstremiteti i kičmeni stub. Na donjim ekstremitetima najviše su zahvaćeni skočni zglobovi, stopalo i koleno kod oba pola podjednako.

POVREDE MLADIH PLESAČA

- Najčešća povreda stopala je upala tetive pete.
- Kod kolena povrede se manifestuju kao skakačko koleno i upala tetiva kolena.
- Kod leđa najčešća je bol u lumbalnom delu leđa. Drugi najčešći uzrok povrede je trauma. Najčešća i najbrojnija povreda je uganuće skočnog zgloba. Može još doći i do distorzije prstiju na stopalu.

POVREDE MLADIH PLESAČA

- Što duže traje oporavak, to je veća mogućnost da plesač dobije zamenu i samim time ugrožen je njegov posao, a time i sama finansijska sigurnost.
- Uz veliku konkurenciju, povreda predstavlja i veliko psihičko opterećenje plesača i može rezultirati ranijim prekidom oporavka i vraćanjem normalnim plesnim aktivnostima koje se mogu odraziti kasnije u životu kao hronične bolesti, produbiti ozbiljnost povrede koja za plesača može značiti i raniji prekid plesne karijere.

POVREDE PROFESIONALNIH PLESAČA

- Nove ideje i uticaji teško dopiru u pedagoški sistem baleta. Osim poznatih zahteva i ideala koje taj svet predstavlja plesačima, takođe je prisutna hijerarhija u baletskom ansamblu.
- S položajem u ansamblu povezana je i učestalost i težina plesnih povreda.

POVREDE PROFESIONALNIH PLESAČA

- U samom vrhu hijerarhije u ansamblu nalaze se principalni plesači, tj. seniori. Oni su zvezde trupe i plešu vodeće uloge repertoara. Oba pola su uvek podjednako zastupljena u ovoj kategoriji.

POVREDE PROFESIONALNIH PLESAČA

- Sledeća kategorija su solisti. Oni uče vodeće deonice kao moguće zamene principalnih plesača, a imaju i posebnu solo deonicu.
- Nakon njih slede juniorski solisti. Oni predstavljaju viši rang plesača unutar ostatka ansambla. Ponekad plešu solo deonice, ali većinom izvode reperotar s ostatkom ansambla.
- Zatim dolazi ansambl u kojem u najvećem broju prevladavaju ženski plesači. Ovu kategoriju čine mahom najmlađi plesači u ansamblu.

POVREDE PROFESIONALNIH PLESAČA

- Posebnu kategoriju čine karakterni umetnici koji se često mogu naći u redovima principalih plesača. Karakterni plesači često imaju i mnogo glume uz ples.

POVREDE PROFESIONALNIH PLESAČA

- Za vreme nastupa najveća mogućnost povreda je kod plesačica.
- Muški plesači imaju najveću pojavu povreda prilikom izvođenja baletskog časa.
- Intenzitet baletskog časa raste sa dužinom trajanja (početak uz baletski štap, završetak radom na centru sale uz razne vrste skokova).

POVREDE PROFESIONALNIH PLESAČA

- Postoji velika konkurencija među članovima, kako bi se izborili za prestižne kategorije u ansamblu.
- Zbog toga plesači često trpe i skrivaju povredu i bol radi straha od gubitka položaja u ansamblu i ne potraže odgovarajuću medicinsku pomoć.
- Kod starijih profesionalnih plesača najviše su zahvaćeni donji ekstremiteti i lumbalni deo leđa.

POVREDE PROFESIONALNIH PLESAČA

- Najčešća dijagnoza je skakačko koleno.
- Osim skakačkog kolena ostale povrede kolena su najčešće distorzije u kombinaciji s rupturama lateralnog ili medijalnog meniskusa.
- Traumatskoj povredi plesača podložan je i skočni zglob. On se podjednako javlja kod oba pola.
- Osim skočnog zgloba, javlja se i povreda stopala sa najčešćom lokacijom traume na metatarzalnim kostima.
- Povredama skočnog zgloba i stopala podložniji su mlađi članovi ansambla.

POVREDE PROFESIONALNIH PLESAČA

- Tokom godina plesa kod plesača možemo primetiti pojavu tzv. škripanje kuka (snapping hip sindrom).
- Taj zvuk se najčešće čuje prilikom izvođenja jutranjih pokreta razgibavanja kuka u svim smerovima.
- Uzrok ove pojave je obično prelazak Tractusa iliotibialisa preko velikog trohantera femura.
- „Impingement” sindrom u kuku plesača teško je ustanoviti u ranim fazama razvitka zbog nedostatka neinvazivne tehnologije.
- Zbog povećnog izvođenja pokreta u svim smerovima u zglobu kuka povećan je rizik njegove pojave.

ZAKLJUČAK

- Plesači baleta čine jedinstvenu mešavinu vrhunskih sportista i umetnika (Hincapie et al. 2008).
- Postoje razlike i između više vrsta plesa, iako su većinom povrede jako slične.
- Posebnost baleta i njegovo izvođenje na vrhovima prstiju ipak zahteva posebnu pažnju i njegovo izdvajanje iz kategorije plesnih povreda sa ostalim vrstama plesa.
- Ostalo je još puno prostora za istraživanje povreda i mogućnosti dijagnostike u baletu.

ZAKLJUČAK

- Plesači imaju svoj vek trajanja. Oni svoje telo izlažu svakodnevnom vežbanjima, nastupima i samim tim brže troše svoj lokomotorni sistem, tako da se ranije javljaju tegobe.
- Treba shvatiti i poziciju plesača koji zna da mu nije ostalo još mnogo godina plesnog staža. Ceo život je na pozornici i treba da zna čime će se baviti nakon što se svetla pozornice za njih ugase.
- Istraživanja treba usmeriti ka preventivnim programima kako bi se smanjili rizici nastanka povreda, a i time produžio plesni staž plesačima.