
**Τραυματισμοί στον Χορό: Αιτιολογία και Παθολογία
σε Χορευτές Κλασικού και Μοντέρνου Χορού**

Σχινά Α., Κουτσούμπα Μ., Δόντη Ο.

Σ.Ε.Φ.Α.Α., Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Περίληψη

Σκοπός αυτής της εργασίας ήταν η ανασκόπηση ερευνών σχετικά με τους μυοσκελετικούς τραυματισμούς στον χορό (κλασικό και σύγχρονο), τα αίτια πρόκλησής τους, τη συχνότητα και τα ανατομικά σημεία εμφάνισής τους καθώς και τις κατηγορίες τραυματισμών που παρατηρούνται πιο συχνά. Πραγματοποιήθηκε αναζήτηση σε τέσσερις ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων με τη χρήση λέξεων-κλειδιών, όπως «ballet, modern-contemporary dance, injuries, overuse syndrome, fracture, tendonitis, ligaments, spine, hip, knee, ankle, foot». Ανακτήθηκαν συνολικά 144 μελέτες, από τις οποίες οι 25 πληρούσαν επιπλέον κριτήρια σχετικά με την ανατομική κατανομή και την συχνότητα των τραυματισμών. Τα ευρήματα των ερευνών δείχνουν αυξημένη συχνότητα τραυματισμών στους χορευτές σε σχέση με άλλους αθλητικούς πληθυσμούς, με ανατομικά σημεία εμφάνισης τη σπονδυλική στήλη, το ισχίο και τα κάτω άκρα και, ιδιαίτερα, την ποδοκνημική άρθρωση. Συχνότεροι τραυματισμοί είναι τα σύνδρομα υπέρχρησης, τα κατάγματα κόπωσης και οι τενόντιες κακώσεις στα κάτω άκρα. Ο αυξημένος επιπολασμός τραυματισμών στους χορευτές οφείλεται σε μυοσκελετική καταπόνηση, συσσωρευμένη κόπωση, λανθασμένη τεχνική και ανεπαρκή φυσική κατάσταση. Οι τραυματισμοί επιδρούν αρνητικά σε παραμέτρους υγείας και απόδοσης των χορευτών, συνεπώς, κρίνεται επιτακτική η κατάλληλη φυσική και τεχνική προετοιμασία και η επαρκής αποκατάσταση, καθώς και η ενημέρωση των δασκάλων και χορογράφων σχετικά με τους τραυματισμούς με στόχο την πρόληψη και αντιμετώπισή τους.

Λέξεις κλειδιά: αθλητικός τραυματισμός, χορός, μπαλέτο, μυοσκελετικές κακώσεις, σύνδρομα υπέρχρησης, κάταγμα κόπωσης