

Χορευτικές Δραστηριότητες Αναψυχής και Τραυματισμοί

Κ. Σαββίδου, Σ. Ρόκκα, Α. Μπενέκα, Π. Μάλλιου

Σ.Ε.Φ.Α.Α., Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

Εισαγωγή

Η κοινωνία μας, έχει αναπτύξει μια έντονη εκτίμηση του ρόλου που παίζει η άσκηση στη διατήρηση και βελτίωση των λειτουργιών του ανθρώπινου οργανισμού για την προάσπιση της υγείας του (Nelson, Rejeski, Blair, et al. 2007). Οι δραστηριότητες αναψυχής και ψυχαγωγίας, όπως το περπάτημα, το τζόκινγκ, το κολύμπι, ο χορός, έχει τεκμηριωθεί ότι είναι κατάλληλες και ευεργετικές για τη βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής αντοχής ατόμων όλων των ηλικιακών κατηγοριών, εφ' όσον αυτά ασχολούνται με επαρκή ένταση, διάρκεια και συχνότητα (AHA & ACSM, 2007). Η συμμετοχή σε οργανωμένα προγράμματα φυσικής δραστηριότητας, είναι σημαντική καθώς βελτιώνει την υγεία και την ποιότητα ζωής των συμμετεχόντων κατέγραψαν οι Haskell, Lee, Pate, Powell και Blair (2007). Οι περισσότερες μελέτες σχετικά με τις δραστηριότητες αναψυχής, έχουν επινοήσει τη σχέση, μεταξύ του «εαυτού» και της δραστηριότητας και έχουν εξετάσει σχεδόν όλες τις διαστάσεις. Η σχέση αυτή, δείχνει το βαθμό με τον οποίο το άτομο συνδέεται με μια δραστηριότητα ή ένα αντικείμενο, με βάση τις ανάγκες και τις αξίες του (Kyle & Mowen, 2005).

Στο πέρασμα των αιώνων μέχρι τις μέρες μας, ο χορός εξακολουθεί να αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι και δραστηριότητα της διττής φύσης του ανθρώπου (σώμα και πνεύμα) που χαρακτηρίζει μέσω της γλώσσας του σώματος το πολιτιστικό γίνεσθαι του κάθε λαού, απελευθερώνοντας παράλληλα συναισθήματα και συμβάλλοντας έτσι στη συνέχεια της χορευτικής κληρονομιάς και παράδοσης (Παυλογιάννης, 2000; Lawler,

1984). Ο παραδοσιακός χορός συνδέεται άμεσα με το φυσικό περιβάλλον, με την κοινωνία και την ιστορία κάθε τόπου, ενώ παράλληλα εξυπηρετεί την ανάγκη του ατόμου για ψυχαγωγία, χαλάρωση, ευχαρίστηση και διακοπή από τη μονοτονία της καθημερινότητας, αλλαγή του τρόπου ζωής και διασκέδαση (Hanley, 1986).

Η συμμετοχή σε προγράμματα παραδοσιακών χορών, είναι σήμερα μία από τις πλέον δημοφιλείς δραστηριότητες αναψυχής στην Ελλάδα, καθώς πέρα από το ότι οι χοροί συνεισφέρουν σημαντικά στη διατήρηση και τη μετάδοση της ελληνικής παράδοσης στις επόμενες γενεές, βελτιώνουν την ποιότητα ζωής των συμμετεχόντων (Γουλιμάρης, Φιλίππου, Κώτης & Γεντή, 2008). Στην έρευνά τους οι Ζήση, Γιάννη, Μπουγιέση, Πολλάτου και Μιχαλοπούλου (2014), υποστήριξαν ότι ο ελληνικός παραδοσιακός χορός, αποτελεί σήμερα το είδος της φυσικής δραστηριότητας που συγκεντρώνει πολλαπλά οφέλη για τους συμμετέχοντες, αφού δεν είναι απλώς ένα είδος φυσικής δραστηριότητας που τους κάνει να νιώθουν μόνον ευχάριστα, αλλά συμβάλλει αποτελεσματικά στη βελτίωση πολλών παραγόντων της ποιότητας της ζωής τους. Η φύση του ελληνικού παραδοσιακού χορού ως φυσική δραστηριότητα και οι ευκαιρίες για κοινωνικές συναναστροφές που προσφέρει, δημιουργούν μία άρρηκτη σχέση με την πολυδιάστατη έννοια της ποιότητας ζωής.

Η συμμετοχή στους παραδοσιακούς χορούς αυξάνει την ευεξία, την καλή διάθεση και την προσωπική διασκέδαση των συμμετεχόντων. Η έλλειψη ανταγωνισμού, η βελτίωση της φυσικής κατάστασης η ανάπτυξη των κοινωνικών επαφών, η διασκέδαση και η βελτίωση της ψυχολογικής διάθεσης όσων συμμετέχουν, αιτιολογούν γιατί ο χορός είναι μια δραστηριότητα αναψυχής που καλύπτει τον ελεύθερο χρόνο των πολιτών (Γεντή, 2008). Σύμφωνα με τους Shigematsu, Chang, Yabushita, Sakai, Nakagaichi, και Nho (2002), ο χορός είναι μια φυσική δραστηριότητα η οποία δεν απαιτεί πολλά έξοδα και εξοπλισμό, απευθύνεται σε όλες τις ηλικίες, καθώς τα άτομα που παίρνουν μέρος σε μαθήματα εκμάθησης χορών, διασκεδάζουν, αναδημιουργούν, κοινωνικοποιούνται και βελτιώνουν την αντιληπτική λειτουργία, τη φυσική και ψυχική τους υγεία.

Στις μέρες μας ολοένα και μεγαλύτερος αριθμός ενηλίκων αναζητά τρόπους άσκησης και επιλέγει τα προγράμματα των ελληνικών χορών για τη βελτίωση της φυσικής του κατάστασης, τα οποία επιπλέον του προσφέρουν την ευκαιρία για κοινωνική επαφή και

εκτόνωση από την καθημερινότητα. Οι πολιτιστικοί σύλλογοι προσφέρουν τέτοιες δραστηριότητες-υπηρεσίες στα μέλη τους και στόχος τους είναι η συσπείρωση ακόμη μεγαλύτερου αριθμού ατόμων γύρω από αυτές. Οι ενήλικες χορευτές, αποτελούν ένα πολύ σημαντικό ποσοστό ατόμων που πλαισιώνουν τις χορευτικές δραστηριότητες των πολιτιστικών συλλόγων υποστήριξαν στην έρευνά τους οι Filippou, Goulimaris, Baxevanos και Genti (2010). Ως μια μορφή άσκησης ιδιαίτερα προσφιλής, τόσο στους άνδρες όσο και στις γυναίκες, θα μπορούσε να ικανοποιήσει τις προσδοκίες τους αναφορικά με τη σωματική τους ευρωστία και την πνευματική τους ευεξία.

Ο χορός είναι η τέχνη που συνδυάζει τον αθλητισμό με την καλλιτεχνία. Σήμερα, καλύπτει ποικιλία από διάφορες τεχνικές και μορφές ή στυλ, όπως το κλασσικό μπαλέτο, το σύγχρονο χορό, το hip-hop, funky, break-dance, τη τζαζ, μουσικό θέατρο και τον παραδοσιακό χορό. Στη διεθνή βιβλιογραφία, έχουν καταγραφεί σημαντικές μελέτες σχετικά με τραυματισμούς στη φυσική δραστηριότητα και το χορό, με τις επικρατέστερες να αφορούν τραυματισμούς που παρουσιάζονται στο κάτω μέρος του σώματος (Bowlin, 1989; Ojofeitimi, Bronner & Woo, 2012; Ρόκκα- Μαυρίδου, 2006).

Οι υψηλές απαιτήσεις των χορευτικών κινήσεων οι οποίες εκτελούνται κυρίως με τα χαμηλότερα άκρα των χορευτών του κλασσικού μπαλέτου, οδηγούν σε υψηλό κίνδυνο για γεγονότα ή συμβάντα μυοσκελετικών τραυματισμών αναφέρουν οι Garrick και Lewis (2001). Το κάτω πόδι και ο αστραγάλος ενός χορευτή είναι ιδιαίτερα ευαίσθητοι σε τραυματισμούς και αντιπροσωπεύουν το 34% έως και το 62% όλων των τραυματισμών, με τις χορεύτριες του μπαλέτου να εμφανίζουν μια υψηλότερη αναλογία τραυματισμένων κάτω άκρων και αστραγάλων από ότι οι άνδρες χορευτές ή οι χορευτές του σύγχρονου χορού (Bronner, Ojofeitimi, Rose, 2003; Byhring & Bø 2002). Στους επαγγελματίες χορευτές μουσικού θεάτρου, οι τραυματισμοί ποδιών και αστραγάλων που έχουν αναφερθεί περιλαμβάνουν το 23% έως 45% του συνόλου των τραυματισμών (Wiesler, Hunter & Martin, 1996).

Στην έρευνά τους οι Shuchman, Hornyak και Louwers (2011), κατέγραψαν τη συχνότητα, τον τύπο και τη σοβαρότητα των μυοσκελετικών τραυματισμών σε χορευτές μοντέρνου και σύγχρονου χορού. Το δείγμα, αποτέλεσαν 90 ερασιτέχνες και επαγγελματίες χορευτές των Η.Π.Α, με το μεγαλύτερο ποσοστό να είναι γυναίκες (96%)

που ανήκαν είτε σε χορευτικές ομάδες, είτε σε χορευτικούς οργανισμούς. Ένα ποσοστό 89% του δείγματος δήλωσε τραυματισμό και ζήτησε ιατρική περίθαλψη, ενώ το 73% των γυναικών υπέφερε από χρόνιους τραυματισμούς κατάχρησης.

Επίσης έχει διαπιστωθεί ότι τα αυστηρά και εντατικά προγράμματα για τις πρόβες, τα μεγάλα άλματα και τα εντατικά προγράμματα παραστάσεων χορού, η ανεπαρκής προθέρμανση και αποθεραπεία έχουν επίσης συνδεθεί με μια υψηλότερη αναλογία εμφάνισης τραυματισμών (Warren, Brooks-Gunn, Fox et al., 2002; Kadel, Teitz, Kronmal, 1992).

Έρευνα σχετικά με τραυματισμούς στο Hip-Hop εξέτασε συνολικά 312 χορευτές άνω των 13 ετών από «Break dance», «Popper/ Locker» και «New Schoolers». Ένα σύνολο από 232 χορευτές εμφάνισαν 738 τραυματισμούς με το 52% αυτών να έχει παρουσιαστεί στα κάτω άκρα και το 32% στα άνω άκρα (Ojofeitimi, Bronner & Woo 2012). Το υψηλότερο ποσοστό των τραυματισμών είχαν υποστεί οι χορευτές του Break dance. Στην περιγραφική μελέτη των Cho, Song, Min, Lee, Chang και Eum (2009), διερευνήθηκε η συχνότητα εμφάνισης τραυματισμών σε ένα σύνολο 42 χορευτών Breakdance επαγγελματιών και ερασιτεχνών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι από τους 42 χορευτές οι 40 υπέφεραν από μυοσκελετικούς τραυματισμούς τόσο οξείς όσο και χρόνιους. Το διάστρεμμα της ποδοκνημικής και οι τενοντίτιδες, ήταν τα πλέον συνήθη είδη τραυματισμών ενώ δεκατρείς χορευτές εμφάνισαν κατάγματα κόπωσης. Παρουσιάστηκαν επίσης σημαντικές διαφορές ως προς την ηλικία, την εκπαιδευτική κατάρτιση και τις ανατομικές περιοχές στις οποίες συνέβησαν οι τραυματισμοί μεταξύ επαγγελματιών και ερασιτεχνών χορευτών.

Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε χορευτές του παραδοσιακού χορού «morris» στο Ηνωμένο Βασίλειο και την Ιρλανδία, βρέθηκε ότι από τους 500 χορευτές που αποτέλεσαν το δείγμα της έρευνας, το 29% είχαν υποστεί 129 οξείς τραυματισμούς και 47 τραυματισμούς υπέρχρησης. Οι συνηθέστερες κακώσεις συνέβησαν στον αστράγαλο με ποσοστό 33%, ακολουθούσε ο γαστροκνήμιος με 22% και το χαμηλότερο σημείο της πλάτης με 12%, ενώ οι επαγγελματίες χορευτές ανέφεραν ότι υπέφεραν από περισσότερους χρόνιους τραυματισμούς (Tuffery, 1989).

Ένα από τα σημαντικότερα προβλήματα κατά τη διάρκεια της ενασχόλησης με δραστηριότητες αναψυχής, είναι οι μυοσκελετικοί τραυματισμοί (Requa, DeAvilla & Garrick, 1993). Ανατομική ευθυγράμμιση σώματος, φτωχή τεχνική κατάρτιση, λάθη τεχνικής, δύσκολη χορογραφία ή το ύψος του χορού, καθώς και περιβαλλοντικοί παράγοντες όπως οι επιφάνειες εξάσκησης, τα δάπεδα, η θερμοκρασία, η υγρασία, ο φωτισμός, ο εξαερισμός, τα υποδήματα, έχουν θεωρηθεί σημαντικοί αιτιολογικοί παράγοντες πρόκλησης τραυματισμών στο χορό (Αλιγιζάκης, 2005; Batson, 2007).

Η προώθηση της ασφάλειας στο χώρο του αθλητισμού και της αναψυχής, έχει αναγνωριστεί ως σημαντικό στοιχείο για τη δημόσια υγεία (Fuller & Drawer, 2004), καθώς οι τραυματισμοί που σχετίζονται με τη συμμετοχή σε αυτές, επιβαρύνουν οικονομικά και ψυχολογικά τόσο το ίδιο το άτομο όσο και την κοινωνία αν αναλογιστεί κανείς το κόστος της θεραπείας, την απώλεια προσωπικού χρόνου και τη μείωση της ποιότητας ζωής (Requa, 1992). Όσον αφορά σχετικές με τον παραδοσιακό χορό έρευνες, παρατηρείται παντελής έλλειψη ερευνητικών δεδομένων, καθώς διαπιστώνεται ένα κενό σχετικά με τη συχνότητα, τα χαρακτηριστικά και τον τύπο τραυματισμών στους συμμετέχοντες στον παραδοσιακό χορό στον ελλαδικό χώρο. Η γνώση και η πεποίθηση ότι η πρόληψη είναι καλύτερη από τη θεραπεία, έδωσαν το ερέθισμα να πραγματοποιηθεί η παρούσα μελέτη για τη διερεύνηση των τραυματισμών που προκαλούνται κατά τη διάρκεια συμμετοχής σε προγράμματα παραδοσιακών χορών.

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η διερεύνηση και η καταγραφή των τραυματισμών που εμφανίζονται στους συμμετέχοντες σε προγράμματα εκμάθησης ελληνικών παραδοσιακών χορών και να εξετασθεί η σχέση τους με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων, φύλο, ηλικία, εκπαίδευση και χρόνια ενασχόλησης.

Μεθοδολογία

Δείγμα

Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 258 χορευτές/τριες (85 άνδρες και 173 γυναίκες) με μέσο όρο ηλικίας $29,7 \pm 11,13$ χρόνια, οι οποίοι συμμετείχαν σε οργανωμένα

προγράμματα ελληνικών χορών, τα οποία υλοποιούνταν από πολιτιστικούς φορείς μη κερδοσκοπικού χαρακτήρα, στην περιοχή της Μακεδονίας και Θράκης.

Όργανο μέτρησης

Ως όργανο μέτρησης, χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο των Malliou, Rokka, Beneka, Mavridis και Godolias (2007), για τη διερεύνηση των τραυματισμών. Η αξιοπιστία του ερωτηματολογίου, έχει αποδειχθεί στην έρευνα των Malliou, Rokka, Tsiganou, Mavromoustakou και Godolia (2013), κατά την οποία διερευνήθηκαν οι τραυματισμοί των εκπαιδευτών αερόβιου χορού, σε σχέση με τους εξωγενείς αιτιολογικούς παράγοντες πρόκλησης τραυματισμών. Επιπλέον, το ίδιο όργανο μέτρησης έχει χρησιμοποιηθεί σε ανάλογη έρευνα των Malliou, Rokka, Beneka, Gioftsidou, Mavromoustakou, Godolia (2014), στην οποία εξετάστηκαν οι τραυματισμοί των εκπαιδευτών step aerobic στα κάτω άκρα. Το ερωτηματολόγιο, αφού προσαρμόστηκε στις ανάγκες της έρευνας, υποβλήθηκε πιλοτικά σε 20 χορευτές ελληνικών χορών με σκοπό τη διευκρίνιση και τη συμπλήρωση κάποιων ερωτήσεων, την παράλειψη δυσνόητων λέξεων και την καλύτερη διατύπωση των ερωτημάτων. Μετά την ανάλυση των αποτελεσμάτων, το τελικό ερωτηματολόγιο διορθώθηκε και ολοκληρώθηκε προκειμένου να χρησιμοποιηθεί για το σκοπό της παρούσας έρευνας.

Διαδικασία

Για την πραγματοποίηση της έρευνας, προηγήθηκε επικοινωνία με τους υπεύθυνους χοροδιδασκάλους των πολιτιστικών συλλόγων στην περιοχή της Μακεδονίας και Θράκης, οι οποίοι δέχθηκαν να συμμετάσχουν στην έρευνα. Συγκεκριμένα, έγινε από κάθε σύλλογο, γνωστοποίηση του ακριβούς προγράμματος μαθημάτων εξάσκησης στον παραδοσιακό χορό, για ενήλικες υγιείς συμμετέχοντες. Μετά από επικοινωνία, καθορίστηκε η ημερομηνία για τη διανομή των ερωτηματολογίων. Τα ερωτηματολόγια, διανεμήθηκαν στους χώρους διεξαγωγής των μαθημάτων αμέσως μετά το τέλος κάθε μαθήματος. Η συμπλήρωση του κάθε ερωτηματολογίου ήταν εθελοντική, αφού δινόταν οι απαραίτητες οδηγίες από τους ερευνητές για τη συμπλήρωση των ερωτημάτων και

είχε εξηγηθεί ότι: η συμμετοχή στην έρευνα είναι προαιρετική, ότι θα έπρεπε να δίνουν ειλικρινείς απαντήσεις, ότι τα ερωτηματολόγια είναι ανώνυμα και τα δημογραφικά χαρακτηριστικά θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά και μόνο για επιστημονικούς λόγους. Τα ανώνυμα ερωτηματολόγια, μοιράστηκαν στους συμμετέχοντες τρεις μήνες μετά την έναρξη των προγραμμάτων.

Στατιστική ανάλυση

Η στατιστική επεξεργασία των δεδομένων έγινε με το στατιστικό πακέτο SPSS, έκδοση 18. Για την ανάλυση των αποτελεσμάτων πραγματοποιήθηκε περιγραφική στατιστική. Για την αναζήτηση της σχέσης μεταξύ της αναλογίας εμφάνισης των τραυματισμών στους συμμετέχοντες στα προγράμματα και των διαφόρων ανεξάρτητων μεταβλητών της έρευνας, πραγματοποιήθηκε ανάλυση Crosstabs - χ^2 .

Αποτελέσματα

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα (πίνακας 1), το δείγμα της έρευνας ήταν ενήλικες, με φυσιολογικά σωματομετρικά χαρακτηριστικά, το μεγαλύτερο ποσοστό του συνολικού δείγματος που ασχολούνται με το χορό είναι γυναίκες και το μικρότερο άνδρες και το μεγαλύτερο ποσοστό δήλωσε πως έχει αρκετά χρόνια ενασχόλησης με το ελληνικό παραδοσιακό χορό. Συγκεκριμένα, το μεγαλύτερο ποσοστό των συμμετεχόντων συμμετείχε για ένα έως πέντε χρόνια (45,7%), ένα ικανοποιητικό ποσοστό συμμετείχε έως δέκα χρόνια (24,1%) και ένα μικρότερο ποσοστό δήλωσε ότι έχει ενασχόληση με το χορό για περισσότερο από 10 χρόνια (30,2%).

Πίνακας 1. Ηλικία και ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά του δείγματος

Χαρακτηριστικά	Άνδρες(n=85)	Γυναίκες(n=173)	Σύνολο(n=258)
	M.O.(±S.D)	M.O. (±S.D)	M.O (±S.D)
Ηλικία	34,61 (±8,96)	31,57 (±5,12)	33,09 (±7,04)
Βάρος	85,18(±14,79)	64,53(±9,45)	71,33 (±15,09)
Ύψος	1,77 (±12, 75)	1,65 (±9,52)	1,71 (±12,05)
Χρόνια ενασχόλησης με το χορό	7,56 (±2,88)	9,12 (±3,17)	8,36 (±3,02)

Από το σύνολο του δείγματος, μόνο ένα ποσοστό 10,9% δήλωσε ότι εμφάνισε τραυματισμό, σαν αποτέλεσμα της ενασχόλησής του με τον παραδοσιακό χορό ενώ αντίθετα το μεγαλύτερο ποσοστό δήλωσε ότι δεν εμφάνισε κανένα τραυματισμό. Στο σύνολο των ανδρών δώδεκα άτομα δήλωσαν τραυματισμό και δεκάξι αντίστοιχα γυναίκες (πίνακας 2).

Πίνακας 2. Εμφάνιση τραυματισμών στους συμμετέχοντες

	Ανδρες		Γυναίκες		Σύνολο	
	n	(%)	n	(%)	n	(%)
Τραυματισμός						
Ναι	12	4,7	16	6,2	28	10,9
Όχι	73	28,3	157	60,9	230	89,1
Σύνολο	85	32,9	173	67,1	258	100,0

Τα είδη τραυματισμών, που δήλωσαν οι συμμετέχοντες στα προγράμματα παραδοσιακών χορών, σύμφωνα με την ιατρική γνωμάτευση, είναι κυρίως πόνοι μέσης, διαστρέμματα ποδοκνημικής, θλάσεις και ακολουθούν με μικρότερα ποσοστά οι πόνοι στα γόνατα, τις φτέρνες αλλά και η συρραφή τραυμάτων (πίνακας 3).

Πίνακας 3. Είδος τραυματισμού.

Είδη τραυματισμών	(%)
Πόνοι μέσης	32,0
Διαστρέμματα ποδοκνημικής	25,0
Θλάσεις	25,0
Πόνοι γονάτων	10,8
Πόνοι φτέρνας	3,6
Συρραφή τραυμάτων	3,6
Σύνολο	100,0

Για να διαπιστωθεί αν η συχνότητα εμφάνισης των τραυματισμών σχετίζεται με το φύλο, πραγματοποιήθηκε η ανάλυση Crosstabs - χ^2 . Από την τιμή X^2 φάνηκε ότι η διαφορά είναι τυχαία ($\chi^2_{(1)} = 1,23$, $p > .05$) καθώς δεν προέκυψε στατιστικά σημαντική σχέση μεταξύ της αναλογίας των τραυματισμών και του φύλου. Επίσης, δεν προέκυψε

στατιστικά σημαντική σχέση μεταξύ των τραυματισμών και των χρόνων χορευτικής εμπειρίας ($\chi^2_{(2)}=1,24$, $p>.05$). Παρόμοια ως προς την ηλικία, η ανάλυση Crosstabs έδειξε ότι η διαφορά είναι τυχαία ($\chi^2_{(4)} = 3,37$, $p>.05$), καθώς δεν προέκυψε στατιστικά σημαντική σχέση μεταξύ των τραυματισμών και της ηλικίας. Αντίθετα, ως προς την εκπαίδευση, η ανάλυση Crosstabs - χ^2 έδειξε ότι η διαφορά δεν είναι τυχαία ($\chi^2_{(2)} = 11,23$, $p<.01$) καθώς προέκυψε στατιστικά σημαντική σχέση μεταξύ της συχνότητας εμφάνισης τραυματισμών και της εκπαίδευσης. Από το σύνολο των τραυματισμένων, η μεγαλύτερη αναλογία τραυματισμών φαίνεται να εμφανίζεται μεταξύ των αποφοίτων Λυκείου (πίνακας 4).

Πίνακας 4. Σχέση τραυματισμών και μορφωτικού επιπέδου
(Π= παρατηρηθείσες τιμές, % = σχετικές τιμές)

	Γυμνάσιο		Λύκειο		ΑΕΙ/ΤΕΙ		Σύνολο	
Εκπαίδευση		%		%		%		%
Τραυματισμός	1	0,4	20	7,8	7	2,7	28	10,9
Όχι Τραυματισμός	33	12,8	89	34,5	108	41,9	230	89,1
Σύνολο	34	13,2	109	42,2	115	44,6	258	100,0

Συζήτηση-Συμπεράσματα

Η παρούσα έρευνα σκοπό είχε την καταγραφή των τραυματισμών σε συμμετέχοντες σε μια ευχάριστη και μη ανταγωνιστική μορφή φυσικής δραστηριότητας, τα προγράμματα των ελληνικών παραδοσιακών χορών και τη διερεύνηση της σχέσης των τραυματισμών με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά. Οι περισσότερες έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί στο διεθνή χώρο, αφορούν κυρίως τον κλασικό, το μοντέρνο, το σύγχρονο και άλλα είδη χορού, και υπάρχει έλλειψη ερευνητικών δεδομένων σχετικά με τους τραυματισμούς που περιλαμβάνουν άλλες τεχνικές χορού όπως είναι ο παραδοσιακός χορός. Αυτή η μελέτη ήταν μια πρώτη προσπάθεια να διερευνηθούν οι τραυματισμοί σε αυτή τη φυσική δραστηριότητα. Από τα αποτελέσματα της έρευνας, προέκυψε ότι οι τραυματισμοί των συμμετεχόντων σε αυτή τη δραστηριότητα

κυμαίνονται σε πολύ μικρά ποσοστά, μόλις ένα μικρό ποσοστό (10,9%) των συμμετεχόντων δήλωσε ότι εμφάνισε τραυματισμό. Ακόμη, οι τραυματισμοί ήταν ήπιοι, κυρίως θλάσεις, διαστρέμματα ποδοκνημικής και πόνοι μέσης, γονάτων και φτέρνας. Ανάλογα, η έρευνα των Echegoyen, Acuna και Rodriguez (2010), με δείγμα 444 συμμετέχοντες σε τρία διαφορετικά είδη χορού, σύγχρονου, μοντέρνου και μεξικάνικου φολκλωρικού χορού, έδειξε ότι οι φολκλωρικοί χοροί έχουν τη μικρότερη αναλογία τραυματισμών και οι συχνότεροι τραυματισμοί ήταν θλάσεις, διαστρέμματα, πόνοι στο κάτω μέρος της πλάτης και στα γόνατα.

Ο ελληνικός παραδοσιακός χορός, σύμφωνα με τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας, μπορεί να θεωρηθεί ως μια ευχάριστη εναλλακτική μορφή άσκησης, υγείας και αναψυχής, χωρίς να παρουσιάζει ιδιαίτερα προβλήματα τραυματισμών και μπορεί να είναι ιδιαίτερα αποδεκτή για όλες τις ομάδες των συμμετεχόντων καθώς η αναλογία εμφάνισης τραυματισμών φαίνεται να είναι πολύ μικρή. Ο χορός, ειδικά για τους ενήλικες, αποτελεί ένα πολύ καλό είδος φυσικής δραστηριότητας, αφού εγκυμονεί λιγότερους κινδύνους τραυματισμού από πολλά άλλα είδη άσκησης, για το λόγο αυτό και θεωρείται ότι μπορεί να ενισχύσει αποτελεσματικά την υγεία όλων των ενηλίκων υποστήριξε στην έρευνά του ο Wikstrom (2004). Παρόμοια, οι Federici, Bellagambam και Rocchi (2005), από τα ερευνητικά τους δεδομένα, υποστήριξαν ότι ο χορός είναι μια ευχάριστη μορφή άσκησης, υγείας και αναψυχής, χωρίς κίνδυνο για τραυματισμό και παρέχει στους ηλικιωμένους συμμετέχοντες, οφέλη παρόμοια με αυτά της άσκησης, συμβάλλοντας στη βελτίωση της ισορροπίας, την αποφυγή των πτώσεων, τη σωματική και πνευματική υγεία των συμμετεχόντων.

Όσον αφορά τα δημογραφικά χαρακτηριστικά από τις αναλύσεις που διεξήχθησαν στην έρευνα, βρέθηκε ότι οι διαφορές των τραυματισμών σε σχέση με το φύλο, την ηλικία και τα έτη εμπειρίας των χορευτών στους παραδοσιακούς χορούς είναι τυχαία. Οι τραυματισμοί των χορευτών/τριών στον παραδοσιακό χορό δε σχετίζονται με το φύλο, την ηλικία και τα χρόνια ενασχόλησης με τον παραδοσιακό χορό των συμμετεχόντων. Στατιστικά σημαντική διαφορά παρουσιάστηκε μόνο στην ανάλυση, που αφορούσε τη σχέση των τραυματισμών και το μορφωτικό επίπεδο των συμμετεχόντων. Αυτό δείχνει ότι η εκπαίδευση των συμμετεχόντων στους παραδοσιακούς χορούς, συνδέεται με τους τραυματισμούς που είχαν υποστεί. Πιο συγκεκριμένα τα αποτελέσματα της έρευνας,

έδειξαν ότι ανάμεσα στους αποφοίτους Λυκείου παρουσιάστηκε ένα μεγαλύτερο ποσοστό συμμετεχόντων που δήλωσαν τραυματισμό, σε αντίθεση με τους απόφοιτους Γυμνασίου και ΑΕΙ/ΤΕΙ.

Συμπερασματικά, η διαφορετικότητα της συγκεκριμένης έρευνας, έγκειται στο ότι μελέτησε για πρώτη φορά στον ελληνικό χώρο, τους ελληνικούς παραδοσιακούς χορούς ως φυσική δραστηριότητα αναψυχής και τη διερεύνηση των τραυματισμών σε αυτούς. Οι κίνδυνοι τραυματισμού στον παραδοσιακό χορό είναι ήσσονος σημασίας και σε αυτή τη μορφή φυσικής άσκησης θα μπορούν να συμμετάσχουν άτομα κάθε ηλικίας από την παιδική μέχρι και την τρίτη ηλικία. Παρόμοια οι Requa, DeAvilla και Garrick (1993), κατέγραψαν ότι όταν η φυσική δραστηριότητα είναι ευχάριστη και δεν είναι ανταγωνιστική, υπάρχει μείωση των κινδύνων τραυματισμού και η εφαρμογή κατάλληλων προγραμμάτων ασφάλειας όπως εξειδικευμένο εκπαιδευτικό προσωπικό, έγκαιρη ενημέρωση, ασφαλείς χώροι εξάσκησης κ.λπ. θα μπορούσαν να μειώσουν ή να μηδενίσουν τους κινδύνους τραυματισμού.

Ακόμη βασική μέριμνα των δασκάλων χορού θα πρέπει να είναι η σωστή δόμηση των χορευτικών προγραμμάτων δίνοντας ιδιαίτερη βαρύτητα στην προθέρμανση, το κύριο μέρος και την αποθεραπεία σε σχέση με το επίπεδο φυσικής κατάστασης και χορευτικής τεχνικής όσων συμμετέχουν. Επίσης, προτείνεται η επέκταση της έρευνας σε μεγαλύτερο δείγμα που να περιλαμβάνει και άλλες περιοχές του ελλαδικού χώρου, για τη δυνατότητα ενίσχυσης και γενίκευσης των αποτελεσμάτων.

Ένας ακόμη λόγος για την πραγματοποίηση αυτής της έρευνας ήταν να εντοπισθούν αρκετά χρήσιμα στοιχεία για μια δραστηριότητα αναψυχής, όπως οι ελληνικοί παραδοσιακοί χοροί, έτσι ώστε να χρησιμοποιηθούν είτε σε επαγγελματικό είτε σε ακαδημαϊκό επίπεδο και να γίνει πιο κατανοητή η συμπεριφορά των ατόμων που ασχολούνται με την αναψυχή.

Βιβλιογραφία

- Αλιγιζάκης, Α. (2005). *Κρητικός χορός τέχνη και φυσική άσκηση*. Ηράκλειο: Σειστρον.
- American Heart Association & American College of Sports Medicine (2007). Joint Position Statement: Exercise and acute cardiovascular events: placing the risks into perspective. *Med. Sci. Sports Exercise*, 39, 886–897.
- Batson, G. (2007). Revisiting overuse injuries in dance in view of motor learning and somatic models of distributed practice. *Journal of Dance Medicine & Science*, 11, (3), 70-75.
- Boakye, P., Dion, J. & Whittemore, J. (2008). *Dancing - preventing injury*. Better Health Channel.
- Bowling, A. (1989). Injuries to dancers: prevalence, treatment, and perceptions of causes. Health Services Research Unit. Department of Public Health and Policy, School of Hygiene and Tropical Medicine. *British Journal of Sports Medicine*, 298, 713-4.
- Bronner, S., Ojofeitimi, S., Rose, D. (2003). Injuries in a modern dance company: effect of comprehensive management on injury incidence and time loss. *Am. Journal Sports Med*, 31(3), 365-373.
- Byhring, S. & Bø, K. (2002). Musculoskeletal injuries in the Norwegian National Ballet: a prospective cohort study. *Scand. Journal Med. Sci Sports*, 12(6), 365-370.
- Γεντή, Μ. (2008). Η επίδραση παρεμβατικών προγραμμάτων ελληνικών παραδοσιακών χορών και αερόβιας γυμναστικής στην καρδιοαναπνευστική αντοχή και ψυχική διάθεση ενήλικων γυναικών. Μεταπτυχιακή διατριβή, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Κομοτηνή.
- Γουλιμάρης, Δ., Φιλίππου, Φ., Κώτης, Ι. & Γεντή, Μ. (2008). Οι ανασταλτικοί παράγοντες συμμετοχής στους ελληνικούς παραδοσιακούς χορούς. *Επιστήμη του Χορού*, (2), 16-30, www.elepex.gr/volumes/vol2/Goulimaris_paper.pdf.
- Cho, C., Song, K., Min, B., Lee, S., Chang, H. & Eum, D. (2009). Musculoskeletal injuries in break-dancers. *Int. J. Care Injured*, 40, 1207–1211.
- Echegoyen, S., Acuna, E., Rodriguez, G. (2010). Injuries of Students of three different Dance Techniques. *Medical Problem of Performing Artists*, 25(2), 72-79.

- Federici, A., Bellagamba, S. & Rocchi, M.B. (2005). Does dance-based training improve balance in adult and young old subjects? A pilot randomized controlled trial. *Aging Clinical and Experimental Research*, 17(5), 385–389.
- Filippou, F., Goulimaris, D., Baxevanos, S. & Genti, M. (2010). Adult attendance in Greek traditional dancing classes. *Exercise and Quality of Life*, 2 (1), 15-28.
- Fuller, C. & Drawer, S. (2004). The Application of Risk Management in Sport. *Sports Medicine*, 34(6), 349-356.
- Garrick, J.G. & Lewis, S.L.(2001). Career hazards for the dancer. *Occupational Medicine*, 16(4), 609 -118.
- Hanley, E. (1986). Ο ρόλος του χορού στους αρχαίους και στους σύγχρονους Ολυμπιακούς αγώνες. Λεύκωμα 26^{ης} Συνόδου Διεθνούς Ολυμπιακής Ακαδημίας. Αρχαία Ολυμπία, 251-267.
- Haskell, W., Lee, I., Pate, R., Powell, K. & Blair, St. (2007). Physical activity and public health: Updated recommendation for adults from the American college of sports medicine and the American Heart Association. *Physical Activity and Public Health*, 116(9), 1081-1093.
- Kadel, N.J. (2006). Foot and Ankle Injuries in Dance. *Phys Med Rehabilitation*, 17, 813–826.
- Kadel, N.J., Teitz, C.C., Kronmal, R.A. (1992). Stress fractures in ballet dancers. *Am. J. Sports Med.*, 20(4), 445-449.
- Kyle, G. & Mowen, A.J. (2005). An examination of the leisure involvement – agency commitment relationship. *Journal of Leisure Research*, 37, 342-363.
- Lawler, E. (1984). “The Strategic Design of Reward Systems” in Readings in Personnel and Human Resource Management, R. Schuler and S. Youngblood, eds. St Paul: West Publishing, 253-269.
- Malliou P., Rokka S., Beneka A., Gioftsidou A., Mavromoustakos S., Godolias, G. (2014). Analysis of the chronic lower limb injuries occurrence in step aerobic instructors in relation to their working step class profile - a three year longitudinal prospective study. *Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation*, (3) 1-10.

- Malliou, P., Rokka, S., Tsiganos, G., Mavromoustakos, S., Godolias, G. (2013). Dance Aerobic Instructors' Injuries in relation to external risk factors. *Journal of Human Sport and Exercise*, 8 (3), 813-819.
- Malliou, P., Rokka, S., Beneka, A., Mavridis, G. & Godolias, G. (2007). Reducing the risk of injury due to warm and cool trainer's aerobic dance. *Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation*, 20(1), 29 – 35.
- Μαρκαντωνάτος, Γ., Μοσχόπουλος, Θ. & Χωραφάς, Ε. (1994). Βασικό λεξικό της αρχαίας Ελληνικής: Ορθογραφικό - Ερμηνευτικό - Ετυμολογικό. Αθήνα.
- Mull, R.F., Bayless, K.G., Ross, C.M. & Jamieson, L.M. (1997). *Recreational Sport Management*. Human Kinetics.
- Nelson, M.E., Rejeski, W.J., Blair, S.N., Duncan, P.W., Judge, J.O., King, A.C., Macera, C.A., Castaneda-Sceppa, C. (2007). Physical activity and public health in older adults: Recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Med. Sci. Sports Exercise*, 39, 1435–1445.
- Ojofeitimi, S., Bronner, S. & Woo, H. (2012). Injury incidence in hip hop dance. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 22 (3), 347-55.
- Pate, R., Pratt, M. & Blair, S. (1995). Physical activity and public health. A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *JAMA*, 273(5), 402-7.
- Παυλογιάννης, Ο. (2000). Η εξέλιξη της Γυμναστικής και των αθλητικών ιδεών στα ελληνιστικά και στα αυτοκρατορικά χρόνια. Αδημοσίευτη διδακτορική διατριβή: Ιόνιο Πανεπιστήμιο Κέρκυρα.
- Requa, R.K., DeAvilla, L.N. & Garrick, J.G. (1993). Injuries in recreational adult fitness activities. *American Journal Sports Med.*, 21(3), 461-467.
- Requa, R.K. (1992). The scoop of the problem: the impact of sports related injuries. Proceedings of the Conference of the National Institutes Health, The National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases on the Sports Injuries in Youth: S
- Ρόκκα – Μαυρίδου, Στ. (2006). Καταγραφή μυοσκελετικών τραυματισμών και παράμετροι που καθορίζουν την απομάκρυνση από το χώρο εργασίας των καθηγητών αεροβικής γυμναστικής. *Ιατρική & Επιστήμες Υγείας*, (2), 57-83.

- Shigematsu, R., Chang, M., Yabushita, N., Sakai, T., Nakagaichi, M., Nho, H., et al. (2002). Dance-based aerobic exercise may improve indices of falling risk in older women. *Age and Ageing*, 31, 261–266.
- Shuchman D., Hornyak J. & Louwers M. (2011). Musculoskeletal injuries in Dancers. *PM&R Journal*, 3, 10, 1, DOI 10.1016/j.pmrj.2011.08.187
- Tuffery, A.R.(1989). The nature and incidence of injuries in morris dancers. *British Journal of Sports Medicine*, 23(3), 155-160.
- Warren, M.D. & Goodman, L.R. (2003). Exercise-induced endocrine pathologies. *Journal of Endocrinological Investigation*, 26(9), 873-878.
- Warren, M.P., Brooks-Gunn, J., Fox, R.P., Holderness, C.C., Hyle, E.P., Hamilton, W.G. (2002). Osteopenia in exercise-associated amenorrhea using ballet dancers as a model: a longitudinal study. *J Clin Endocrinal Metab.*, 87, 3162–3168.
- Wiesler, E.R., Hunter, D.M. & Martin, D.F. (1996). Ankle flexibility and injury patterns in dancers. *Am. J. Sports Med.*, 24(6), 754-757.
- Wikstrom, B.M. (2004). Older adults and the arts: The importance of aesthetic forms of expression in later life. *Journal of Gerontological Nursing*, 30(9), 30–36.
- Whelan, J.P., Meyers, A.W. & Donovan, C. (1995). *Competitive recreational athletes: A multisystemic model*. In S.M. Murphy, Sport psychology interventions, 71–116. Human Kinetics.
- Ζήση, Β., Γιάννη, Α., Μπουγιέση, Μ., Πολλάτου, Ε. & Μιχαλοπούλου, Μ. (2014). Συστηματική Συμμετοχή σε Παραδοσιακό Χορό ή Άσκηση; Διαφοροποιήσεις στην Ποιότητα Ζωής Ατόμων Τρίτης Ηλικίας. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 12(1), 1-8.