



La salute del ballerino, la proteggiamo?

La danza è una disciplina in cui il movimento corporeo è la rappresentazione dell'arte. Per poter raggiungere l'apice i ballerini devono, non solo conoscere i fondamentali tecnici della danza, l'interpretazione e la loro applicazione, ma anche sottoporre il proprio corpo a stress psicofisici estremi.

Molte volte il ballerino pur di arrivare al suo scopo non si rende conto che sottopone il suo fisico a un duro e stressante lavoro, dove i muscoli arrivano al limite del fisiologico, è proprio questa estremizzazione sfocia nel *patologico* e da qui s'inizia il tortuoso cammino del dolore legato al movimento.

Le patologie che frequentemente si riscontrano nelle ballerine, sono legate agli arti inferiori, mentre nei maschi interessano anche la colonna. Le lesioni più comuni a carico degli arti inferiori sono: le **tendiniti**, le **contratture muscolari**, l'**anca a scatto** e le **fratture da stress**. Di secondaria frequenza, invece troviamo le **distorsioni di caviglia**, **ginocchio** e quelle delle **dita del piede**.

La danza è usurante se svolta senza adeguato riposo, senza la corretta preparazione atletica e, soprattutto, con scarsa tecnica. Ma vogliamo ricordare, che la danza può essere praticata sia a scopo ludico, che riabilitativo. Difatti può servire per migliorare alcuni atteggiamenti del **piede: piede piatto** o della **colonna: paramorfismi, atteggiamenti scoliotici** nonché alcune patologie come la **lombalgia posturale**.

Ecco perché è importante non solo studiare la **tecnica** della danza, ma anche l'**anatomia** e la **biomeccanica articolare** applicata a tale disciplina. Un bravo docente deve essere in grado di applicare la tecnica, l'anatomia e la psicologia per tutelare e far sì che il ballerino possa diventare un vero professionista.

La schiena dei ballerini

Una patologia tipica di chi pratica danza in modo abitudinario, è quella correlata al **mal di schiena**. Difatti, lo squilibrio più evidente e diffuso è quello correlato a retrazioni muscolari che *accentuano la curva lombare* della schiena, creando quello che si definisce **iperlordosi lombare**.

Tale patologia, provoca dolore perché avviene una riduzione dello spazio intervertebrale e quindi una sorta di *schacciamento* dei dischi che vanno a interferire sulle strutture nervose

Nel nostro corpo esistono muscoli che favoriscono il mal di schiena, gli **insellanti**, ed altri che invece proteggono la schiena, i **correttivi**. Se si rende tonici il retto addominale, il trasverso e il grande gluteo, il dolore dalla parte lombare si allieva, inoltre se con l'aiuto dello stretching allunghiamo i muscoli insellanti, la situazione migliora. (Fonte: Danza e Medicina)