Профессиональные заболевания танцовщика

Хореографическое искусство основано на музыкально организованных, условных, образно-выразительных движениях человеческого тела. Оно изначально синтетическое, ибо вне музыки, усиливающей выразительность танцевальной пластики, дающей ей эмоциональную и ритмичную основу, оно не может существовать.

Вместе с тем хореография - зрелищное искусство, где существенное значение приобретает не только временная, но и пространственная композиции танца, зримый облик танцующих (отсюда - роль костюма, декоративного оформления и др.).

Высшая форма хореографии - балет, который одновременно является и разновидностью музыкального театра. На протяжении всей своей истории профессиональное искусство хореографии опиралось на народный танец, заимствовало и претворяло многие его элементы.

В современной хореографии различается танец бытовой (народный и бальный) и сценический (эстрадный и балет). В балете хореография является центром синтеза искусств, органически объединяя в себе музыку и театр.

Другими словами, танцами называются основанные на подражании или ритме телодвижения, которые обычно исполняются под музыку и служат формой выражения или коммуникации. Каждому из них присущи неповторимые движения и особые требования к физической подготовке. У публики танец ассоциируется с грацией и наслаждением, и лишь немногим известно, какой спортивной подготовки требует это искусство. От 65 до 80% травм, связанных с танцами, приходятся на нижние конечности и позвоночник, из них 50% - травмы стопы и лодыжки. Большинство травм связано с перегрузкой (около 70%), а остальные носят острый характер (растяжение лодыжки, переломы и т.д.).

Красота требует жертв, причем жертв немалых. Эта избитая фраза приобретает особый смысл, когда речь идет о хореографическом искусстве. Профессия танцовщика изначально таит в себе множество опасностей. При сверхчеловеческих нагрузках организм не в состоянии быстро восстановить силы к последующим выступлениям или репетициям.

Люди, которые постоянно проводят время на ногах, в том числе, артисты и танцовщики, страдают от многих профессиональных заболеваний. Из-за болезни танцовщику приходится отказываться от своих привычек, иногда он вынужден бросать тренировки. При необходимости ходить с палочкой или на костылях не может быть и речи о каких-либо выступлениях.

Страдает позвоночник, колени, желудок и многое другое. При постоянном усилии на излом появляется боль в спине, характерная при неправильном расположении позвоночника. От жесткой работы стопы и колена перегруженные мышцы и суставы ног, испытывающие нагрузки в неестественных направлениях, начинают отекать. Кроме того, постоянное стрессовое состояние, нервные переживания, недоедание, отсутствие времени на полноценный отдых пагубно отражаются на здоровье танцовщика в целом. Возможно развитие деформаций суставов. При слабой сердечной мышце сильные нагрузки приводят к развитию аритмии и тахикардии.

Зачастую охваченные жаждой славы и мирового признания профессиональные танцовщики забывают, что тело состоит из мышц, суставов и хрящей, что возможности человеческого тела ограничены, но от травмы никто не застрахован.

Танцевальная медицина носит междисциплинарный характер, так как возникающие травмы могут быть связаны с множеством факторов и требуют комплексного лечения, учитывающего специфические потребности танцовщиков как артистов. Целью лечения должна быть профилактика потенциально опасных специфических перегрузок, чтобы позволить танцовщику вести активную творческую жизнь и быть в прекрасном физическом и психологическом состоянии.

Неправильное обучение приводит к травмам юных танцоров. Главное условие - правильная техника, так как неверные позы, привычки и методы ведут к устойчивым деформациям и травмам от перегрузки.

Окружающая обстановка оказывает большое влияние на состояние танцовщиков. Пол должен быть упругим, поглощающим удары, чтобы предотвращать кумулятивные травмы стоп, ног и позвоночника. На качество исполнения также влияют температура и влажность воздуха. Важным вопросом для артистов является диета - они всегда должны выглядеть стройными, легкими и привлекательными. Неверная физиологическая установка может привести к анорексии и булимии.

Психологический стресс может вызвать гормональные расстройства, которые могут проявляться как аменорея. Переломы от напряжения и остеопороз чаще встречаются у танцовщиков с гормональным дисбалансом. Эмоциональный стресс во время просмотров и прямое давление хореографов, учителей и директоров может усилить психологические проблемы.

Изменение уровня активности (после отпуска, болезни или беременности), интенсивности труда (репетиции перед премьерой), смена хореографа, стиля, техники или окружающей обстановки (полов, ступеней или даже балетных туфель) делают танцовщика еще более уязвимым.

Большая нагрузка на ноги и позвоночник― предпосылка для многих профессиональных заболеваний.