

VERLETZT – UND JETZT?

GESUND – MIT GRUND!

„Verletzt – und jetzt?“ wird zu „Gesund – mit Grund!“ Die Tanzmedizin kümmert sich um alle gesundheitlichen Belange von Tänzern und Tanzschaffenden jeglicher Stile und Institutionen, vernetzt Tänzer, Tanzpädagogen, Trainer, Betreuer, Eltern und Gesundheitsberufe. Durch die Fortbildung betreuender Erziehungs- und Gesundheitsberufe ermöglicht sie die Gesunderhaltung von Tanzschaffenden und die Versorgung bei Verletzung.

Judith-Elisa Kaufmann
Dipl. Ballettpädagogin
FH-Prof. Anita Kidritsch, MSc

finanziell entlastet und versteckte Kosten (Behandlungs-/Rehabilitationskosten, Versicherungen, Mehrfachbesetzungen und Ersatzzeiten für Tänzer, Personal, Ersatzkostüme etc.) drastisch reduziert werden.

Eine Verletzung bedeutet, dass eine Gewalteinwirkung Gewebeschäden verursacht, die den Betroffenen in Gesundheit und Funktionalität seiner Gewebe beeinflusst. Akute Gewalteinwirkungen durch unvorhergesehene äußere bzw. Fremdeinflüsse sind klar definierbar. Fremdeinflüsse für Verletzungen können Böden, Partner, Schuhwerk, Kostüm, Kleidung, Schmuck, Requisiten, Bühnenbild, Beleuchtung oder Treppen genauso wie Trainings- und Probenpläne sein, die keine Zeit für Erholung, Nahrungs- und Wasseraufnahme oder auch für Auf- und Abwärmen lassen. Unfälle können auch im Tänzer selbst, durch plötzlichen Krafteinfluss oder Stabilitätsverlust ausgelöst werden. Bei akuten Verletzungen können somit meist Angaben zu Unfallzeit und Hergang bzw. zu direkten Ursachen gemacht werden.

Verletzungen, die auf chronischer Gewalteinwirkung durch Überlastung basieren, entstehen über längere Zeit und können deshalb zeitlich nicht genau eingegrenzt werden. Ursachen für Überlastungsschäden im Tänzer sind sowohl die bereits genannten Fremdeinflüsse als auch innere Einflüsse, indem eine ausgeübte Belastung wiederholt das Maß übersteigt, das das betroffene Gewebe auszuhalten imstande ist. Zum einen resultiert dies aus falscher Tanztechnik und übergangener Individualität der tänzerischen Anatomie und Physiologie, zum anderen aus der extrem hohen Arbeitsstundenzahl und den vielen Wiederholungen von gleichen und ähnlichen Bewegungen innerhalb des Tänzeralltags, welche keine Zeit lassen, die Mängel an Kondition oder Entspannung auszugleichen. Aus diesem Grund ist tanzmedizinische Aus- und Weiterbildung ebenso relevant für Trainer und Pädagogen wie für das medizinische Fachpersonal.

Auch wenn Verletzung (Trauma oder Läsion) ein von Tänzern meist ignoriertes Tabuwort darstellt, ist dennoch der Umgang damit jener Punkt, der darüber entscheidet, wie weit das Trauma zur Bedrohung wird. Verletzung bedeutet einerseits Symptome, körperliche als auch seelische Einschränkung für den Tänzer, sowie Konsequenzen in medizinischer, rechtlicher, finanzieller und psychischer Sicht. Andererseits haben Verletzungen für die beteiligte oder/und verantwortliche Institution ebenfalls finanzielle, rechtliche und versicherungstechnische Folgen.

Durch vorbeugende und wiederherstellende tanzmedizinische Maßnahmen können Tänzer, Institution und Staat



Foto: Studio Herat

Handelt es sich um eine akute Verletzung gilt für Tänzer bzw. Betreuer:

- 1 Das Erste Hilfe Protokoll befolgen und dem Ausmaß des Schadens auf den Grund gehen. Die Erstversorgung jedweder Verletzung, ob groß oder klein, ist maßgeblich entscheidend dafür, wie gut die Heilungschancen danach sein werden!
- 2 Treten akute Schmerzen, Schwellungen, Hitze, Verfärbung, Ohnmacht oder/und Schock auf, und/oder ist der Körperteil nicht mehr fähig Gewicht zu tragen, muss jedwedes Training sofort gestoppt werden. In diesem Fall ist unter allen Umständen die Ambulanz zu rufen.
- 3 Die Unfallstelle ist zu sichern bzw. der Tänzer in eine sichere Zone zu bergen.
- 4 Die Verletzung muss Betreuer und Institution ebenso wie der privaten bzw. Arbeitsunfallversicherung mit exakter Angabe von Unfallhergang und -ursache gemeldet werden.

Für akute ebenso wie für chronische Verletzungen gilt:

- 1 Eine Diagnose (klinische Untersuchung, ggf. Bildgebende Verfahren, Blutbefund etc.) und Behandlung ist medizinischen Fachkräften zu überlassen. Diese entscheiden darüber, wie weit der Tänzer die Verletzung weiter belasten darf oder nicht, und verordnen unterstützende Therapie (Physiotherapie, physikalische Maßnahmen in einem Institut, Diätologie etc.). Ihren Weisungen ist unbedingt Folge zu leisten, um weitere Verletzungen zu verhindern. Das Training verlagert sich auf grundlegende und spezifische Kondition.
- 2 Für die Verletzungskosten kann beim Versicherungsträger um Rückerstattung angesucht werden. Für Wahltherapeuten muss dafür zu Behandlungsbeginn um Bewilligung angesucht werden. Es empfiehlt sich, von allen Dokumenten Kopien zu behalten. Wenn die Gesundheits-Leistung ausschließlich zur Vorbeugung in Anspruch genommen wird, kann von einer ärztlichen Verordnung Abstand

genommen werden. Für Personen mit europäischer Versicherung ist der Versicherungsträger die Landeskassenkasse. In zweiter Instanz werden private und Arbeitsunfallversicherungen wirksam.

- 3 Eine mögliche verletzungsbedingte und im Ausmaß vom medizinischen Fachpersonal festgelegte Trainingspause ist unter allen Umständen einzuhalten. In Verletzungspausen bleiben Tänzer trotzdem nicht untätig und sollten sich von tanzmedizinisch-tanzpädagogischen Spezialisten anleiten lassen (Kontakt z.B. www.tanzpaedagogik.eu). Wichtig ist, dass Grundlagentraining und Rehabilitations-Training vom Spezialisten für den Tänzer maßgeschneidert wird, um seine Heilungschancen nicht zu beeinträchtigen!

- 4 Nach Diagnose und gegebenenfalls Behandlung sowie Rehabilitation, muss der Tänzer langsam über ein Transition-Training (Übergangs- bzw. Wiedereingliederungstraining) auf die Arbeit vorbereitet werden. Hier wird der Tänzer speziell trainiert, indem sowohl Tanztechnik, Ausdauer und Kraft als auch spezielle Übungen für die Propriozeption (Eigenwahrnehmung, besonders wichtig für Leistungssteigerung und Verletzungsprävention) besonders im Fokus stehen.
- 5 Für alle Gesundheitstermine, ob bei Verletzungen oder vorbeugender Beratung ist es ratsam, alle bereits vorhandenen Befunde und ggfs. entsprechende Kleidung sowie das üblicherweise benutzte Schuhwerk mitzubringen.



Foto: Kaufmann





tamed, Organisation für Tanzmedizin bietet über seine im Laufe von 20 Jahren aufgebauten, weitreichenden Kontakte und vielen Mitgliedern ein bereits gut etabliertes System, das den Tanzschaffenden zur Verfügung steht. Von 1.-3.6.2018 findet in Frankfurt der nächste Kongress für Tanz- und Musikermmedizin statt. Im Frühjahr 2019 startet *tamed berät* seine Österreich-Tour, um in großen und kleinen Städten aller Bundesländer mit einer jeweils eintägigen Informationsveranstaltung fortzubilden und zu beraten. Gastgeber und Partner sind Schulen, Kliniken, Praxen und Gemeinden. Durch die Informationstage von *tamed berät* können Tanzschaffende aller Hintergründe rasch und direkt alle Arten von tanzspezifischen, tanztechnischen, tanzpädagogischen und tanzmedizinischen Fragen an Fachleute stellen. Vorbeugende Arbeit (wie *tamed berät*) bildet die Basis der Tänzergesundheits und reicht von tanzmedizinisch-tanzpädagogischen Spezialisten über Körperarbeit und Trainingswissenschaft bis hin zu Mentaltraining und Ernährungsberatung.

Judith-Elisa Kaufmann
tamed Organisation für Tanzmedizin
 Waldmüllergasse 9/1/9, 1200 Wien
 +43 676 496 04 17
judith.elisa.kaufmann@tamed.eu

BUCH TIPP

Details zu Verletzungen, Trainingsplanung, tanztechnischer und leistungsphysiologischer Analyse:

Tanzpädagogik & Tanzmedizin

Die Symbiose der Zukunft

Judith-Elisa Kaufmann, Remidora Verlag



Akademie für Ballettpädagogik
Tanzpädagogik
btp + TanzMedizin
www.tanzpaedagogik.eu

tamed



Hochschule für Musik und Darstellende Kunst Frankfurt am Main

SAVE THE DATE:

01. - 03. Juni 2018

14. Kongress für Tanzmedizin



in Kooperation mit der
 Hochschule für Musik und
 Darstellende Kunst Frankfurt
 in Frankfurt am Main
 Deutschland

www.kongress.tamed.eu

