

# Gesunde Hüften mit - und trotz - en dehors

## Darauf sollten Tanzpädagogen achten

**Im klassischen Tanz kommt dem en dehors eine entscheidende Rolle zu. Schon früh werden bei Eignungsprüfungen die Weichen gestellt, zumindest was den professionellen Tanz betrifft. Maßgeblich ist dabei nach wie vor die Auswärtsdrehung der Füße.**

Eine klassische Linie mit 180° Stellung der Füße scheint in den meisten professionellen Ausbildungsstätten ein absolutes Muss, koste es, was es wolle. Lässt man seinen Blick durch die Riege der „Startänzer“ unserer Zeit wandern, so findet man diese extreme Außenrotation gar nicht so oft. Und mal ehrlich: Können wir als Zuschauer überhaupt erkennen, ob das en dehors auf der Bühne den erwünschten Maßen des strengen klassischen Balletts entspricht? Stehen nicht Ausdrucksfähigkeit und Bewegungsqualität ganz oben auf der Liste zur Beurteilung der tänzerischen Qualitäten? Doch dies scheint im klassisch akademischen Tanz oft vergessen.



„Erst ein korrektes en dehors ermöglicht die typischen Positionen und Tanzschritte im klassischen Ballett.“ Diese Aussage dient oft als Alibi, hilft uns auch weiterhin die Augen zu verschließen vor dem Stilmittel des Tanzes, welches eine Hauptursache von Verletzungen und Verschleiß im Tanz darstellt. Und dabei fing alles ganz anders an: Das en dehors am Hofe Ludwig XIV. war weit entfernt von der heutigen perfektionistischen Ausdehnung des akademischen Tanzes. Wie so oft in unserer Gesellschaft wird ein Teil eines ganzen Konzeptes herausgegriffen und isoliert auf die Spitze getrieben.

Auswärtsdrehung der Beine ist ästhetisch, verbessert die Beweglichkeit in der Hüfte und ist als Stilmittel aus dem Tanz nicht wegzudenken. Doch alles in Maßen...

## Die Grundlage des en dehors

Wie bereits vor einem Jahr (Ausgabe November/ Dezember 03) beschrieben, setzt sich das en dehors aus zwei Komponenten zusammen: Die Außenrotation im Hüftgelenk und die knöchernen Rotation im Unterschenkel. Trainierbar ist dabei nur die Beweglichkeit im Hüftgelenk und diese auch nur beschränkt. Wird das en dehors über die knöchernen bestimmte Außenrotation des Hüftgelenkes hinaus forciert, so werden die Nachbarstrukturen in Mitleidenschaft gezogen. Knie- und Fußschmerzen sind als Folge allgemein bekannt, aber auch Schmerzen im unteren Rücken oder Kopfschmerzen können ihre Ursache im forcierten en dehors haben. Gründe genug sich als Tanzpädagogin intensiv und umfassend mit der Messung und dem Training der Außenrotation zu befassen. Auch hier gilt: Prävention ist immer besser als Therapie.



Korrekte Messung der Außenrotation im Hüftgelenk



Messung der Unterschenkelrotation

## Typische Tanzverletzungen der Hüfte

Als Hüfte bezeichnet man im Tanz oft den ganzen Leistenbereich. Die anatomische Lage des Hüftgelenks – etwa in der Mitte der Leiste gelegen – ist so manchem jungen Tänzer gar nicht bekannt. Das Hüftgelenk ist ein gut geschütztes und stabiles Gelenk. Schmerzen im Bereich der Hüfte sind bei jungen Tänzern selten wirkliche Gelenkschmerzen. Beschwerden bereiten meist die umgebenden Bänder, Sehnen und Muskeln.



Bandapparat der Hüfte

## Akute Verletzung

Akute Verletzungen in der Hüfte sind selten. Meist handelt es sich um chronische Schmerzen. Sie werden bei weiterer Belastung ohne Therapie stärker und führen schließlich zu akuten Beschwerden.

## Chronische Verletzung

**Leistenschmerzen:** Sie treten bei Tänzern häufig auf. Ursache ist oft eine Überlastung der hüftbeugenden Muskulatur. Es kommt zu Überreizungen und Entzündungen der Sehnen. Bei länger anhaltenden Beschwerden kann auch der Schleimbeutel mit betroffen sein.

**Hüftschnappen:** Eine mögliche Ursache dafür ist die Entwicklung eines Unterdrucks in der Gelenkkapsel während großer Bewegungen im Hüftgelenk. Dabei kommt es besonders beim Absenken des Beines zu lauten Geräuschen im Gelenk. Geräusche in der Leiste bei Bewegungen „é la second“ sind meist auf einen verspannten oder verkürzten Hüftlendenmuskel (M. iliopsoas) zurückzuführen. Die Sehne des Muskels springt dabei über den vorderen Bereich des Hüftgelenks und verursacht so ein lautes Schnalzen. Das Schnappen an der Außenseite des Oberschenkels deutet auf eine Verkürzung der äußeren Sehnenplatte des Oberschenkels (Tractus iliotibialis) hin. Auch hier springt das enge Sehnengewebe über eine knöcherne Erhebung und führt so zu dem

typischen, oft unangenehmen Geräusch.

**Piriformis Syndrom:** Es äußert sich durch Schmerzen, die in die Rückseite des Oberschenkels ausstrahlen. Durch Verspannungen und Verdickungen im Bereich der kleinen Pomuskeln (sie sind maßgeblich an der Außenrotation der Hüfte beteiligt) kann es zu Irritationen der Ischiasnerven kommen.

**Arthrose:** Ein Zeichen der einseitigen Belastung des Gelenkes. Eine mögliche Ursache ist die schlechte Deckung zwischen Hüftkopf und -pfanne (Hüftdysplasie). Auch ein fehlendes Gleichgewicht der Hüftmuskulatur, eine zu geringe Stoßabsorption z. B. durch schlechte Böden, geringes „Plié“ oder schwache Füße sowie genetische Disposition können Ursachen sein.

## Was Sie tun können

- Sorgen Sie dafür, dass Ihre jungen Tänzer die Hüftgelenke in allen Richtungen bewegen. Auch eine Innenrotation des Beines während des Trainings entlastet und entspannt das Hüftgelenk.
- Dehnen Sie Hüftbeuger und Außenrotatoren auch während des Trainings. Besonders bei Hüftgeräuschen sollte das betreffende Gewebe durch häufiges

Dehnen entspannt werden. So reduzieren Sie die Gefahr der Überreizung der schnappenden Sehnen.

### Überprüfen Sie die Tanztechnik Ihrer Schüler unter folgenden Aspekten:

- Wird das Becken nach vorn gekippt, um das „en dehors“ zu erzwingen?
- „Sitzt“ der junge Tänzer auf dem Standbein?
- Werden im „en avant“ die Hüftstrecker (M. gluteus maximus, Hamstrings) mit angespannt?

Autorin: **Dr. Liane Simmel**  
**Ärztin für Tanzmedizin**  
**Osteopathie, Spiraldynamik®,**  
**Sportmedizin**

Kontakt: **Institut für Tanzmedizin**  
**„Fit for Dance“ München, Zürich**  
 Tel. +49 – 89 – 12 22 95 93  
 E-Mail: [info@fitfordance.de](mailto:info@fitfordance.de)  
[www.fitfordance.de](http://www.fitfordance.de)