

Die „tragende Rolle“ der Wirbelsäule Was Tanzpädagogen wissen so

„Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile.“ So oder ähnlich lässt sich wohl am Besten die Komplexität, die feine durchdachte Funktion der kompletten Wirbelsäule beschreiben. Zusammengesetzt aus 24 einzelnen Wirbelkörpern mit mehr als hundert Gelenken und einem feinen Verstrebungsmuster aus über 600 kleinen Muskeln stellt die Wirbelsäule ein wahres Wunderwerk der menschlichen Architektur dar. Stabilität und Schutz für das Rückenmark zählen genauso zu ihrer Aufgabe, wie Mobilität und Bewegungsfreiheit in alle 12 Bewegungsrichtungen.

Ganz besonders im Tanz ist die Beweglichkeit der Wirbelsäule stark gefordert. Kaum eine andere Sportart – Geräteturnen und Rhythmische Sportgymnastik mal ausgenommen – beanspruchen die Wirbelsäule in gleichem Maße wie der klassische und zeitgenössische Tanz. Dabei sind die natürlicherweise beweglichsten Abschnitte der Wirbelsäule – die Hals- und Lendenwirbelsäule – der stärksten Belastung ausgesetzt. Oft müssen sie andere Bewegungsdefizite kompensieren. Eine geringe Flexibilität in der Brustwirbelsäule aber auch im Hüft-Beckenbereich, führt nicht selten zu Überlastungen der Lendenwirbelsäule. Dies ist beispielsweise schon im Training zu beobachten, wenn das „grand battement“ wegen einer geringen Beweglichkeit im Hüftgelenk in der Lendenwirbelsäule „ankommt“. Männliche Tänzer sind durch häufiges Heben von Partnerinnen und Partnern besonders anfällig für Überlastungen in der unteren Wirbelsäule. Dies gilt umso mehr, je mobiler und damit meist auch instabiler dieser Körperbereich ist.



Akute Verletzung

Akute Gelenkblockaden: Bei Tänzern kommen sie häufig vor. Je beweglicher ein Gelenk, je mehr sein voller Bewegungsumfang ausgenutzt wird, umso eher besteht die Gefahr einer akuten Blockade. Das natürliche Gelenkspiel wird gestört. Die Bewegung wird stark eingeschränkt und Schmerzen sind die Folge. Besonders betroffen sind das Kreuzbein-Darmbein-Gelenk des Beckens, die Lenden-, aber auch die Halswirbelsäule und die Rippengelenke. Nicht selten kommt es zu ausstrahlenden Schmerzen, die nur schwer von Nervenirritationen abzugrenzen sind.

Bandscheibenvorfall: Eine akute Verletzung, die meist am Ende einer schleichenden Degeneration des Gewebes steht. Lokale Überlastungen, oft an Stellen der Überbeweglichkeit, führen zur Zerstörung des Bandscheibengewebes. Dann reicht meist eine „falsche“ Bewegung und der Kern der Bandscheibe wölbt sich nach außen. Dabei engt er Rückenmark oder Nervenbahnen ein. Schmerzen, die in das ganze Bein ausstrahlen, Sensibilitätsstörungen und Kraftverlust sind die typischen Signale eines Bandscheibenvorfalles.

Chronische Verletzung

Chronische Lumbago: Hierbei handelt es sich um verschiedene, immer wiederkehrende Beschwerdebilder am unteren Rücken. Meist sind es Band- oder Muskelüberlastungen, aber auch degenerative Veränderungen der Wirbelkörper, die zu Schonhaltungen und damit zu Bewegungsverlust und Schmerzen führen.

Stressfrakturen: Diese Verletzungen im Bereich der Gelenkfortsätze der Wirbel sind belastungs- und ernährungsabhängig. Auch eine genetische Komponente ist nicht auszuschließen. Ein starkes Hohlkreuz und frühes Heben bei unzureichender Stabilität der Muskeln können Stressfrakturen der Wirbelsäule hervorrufen. Es besteht dabei die Gefahr des Wirbelgleitens: ein Abrutschen des Wirbels aus seiner normalen Position. Dabei kann es zur Einklemmung von Nerven kommen. Ausstrahlende Schmerzen sind die Folgen. Studien zeigen, dass entgegen zahlreicher Vermutungen die Gefahr des Wirbelgleitens bei Tänzern nicht höher als bei anderen Bevölkerungsgruppen ist. Ein Gleitwirbel sollte regelmäßig kontrolliert werden. Er ist jedoch meist kein Grund, eine professionelle Tanzkarriere zu beenden.

Abnutzung der Halswirbelsäule: Sie hat ihre Ursache in den zahlreichen Mikrotraumen, die durch rasche, ruckartige Bewegungen des Nackens, beispielsweise bei „Pirouetten“, entstehen. Zusammen mit einer häufig vorliegenden Steilstellung der Halswirbelsäule kommt es zu Abnutzungen der kleinen Zwischenwirbelgelenke und zum vorzeitigen Verschleiß der Bandscheiben.



Was Sie tun können

- Die gesamte Wirbelsäule sollte gleichermaßen beweglich sein. Wichtig ist eine ausgeglichene Balance zwischen Flexibilität und Stabilität. Achten Sie beim Training auf eine ausreichende Beweglichkeit in allen Abschnitten der Wirbelsäule.
- Die Beweglichkeit der Brustwirbelsäule sollte besonders beachtet werden. Je beweglicher sie ist, umso mehr wird der untere Rücken entlastet.
- Entlasten Sie die Halswirbelsäule: „Cambre en arriere“ sollte stets mit leicht zur Seite gedrehtem Kopf ausgeführt werden. Durch die starke seitliche Halsmuskulatur wird so eine belastende Knickbildung in der Halswirbelsäule verhindert.
- Sorgen Sie für Dehnungen und Entspannungen des Rückens während des Trainings. Die kleinen Rückenmuskeln kann man nur mit einem runden Rücken dehnen (z.B. im Fersensitz, den Kopf auf den Knien). „Flat back“ dehnt die Lendenwirbelsäule nicht!

le liten

- Achten Sie auf die Arbeit des Beckens. Das Becken ist die Basis der Wirbelsäule. Eine gute Balance des Beckens führt zur optimalen Ausrichtung der gesamten Wirbelsäule.
- Erst wenn die Wirbelsäule ausreichend stabilisiert werden kann, sollten junge Tänzer mit dem Heben beginnen. Dies ist nach drei bis vier Jahren Tanztraining und nicht vor dem 14. Lebensjahr der Fall. Dabei sollten Hebungen möglichst mit stabilem, wenig nach vorne gebeugtem Körper erfolgen. Um die Kraft besser übertragen zu können, sollte der Tänzer so nahe wie möglich an seiner Partnerin oder seinem Partner stehen. Dabei ist die Kraft aus den Beinen und nicht aus dem unteren Rücken zu holen. Zusätzliches Einatmen am Beginn der Hebung kann stabilisierend wirken und unterstützt das „dynamische“ Heben.



Überprüfen Sie die Tanztechnik Ihrer Schüler unter folgenden Aspekten:

- Wird das Becken oft nach vorn gekippt?
- Wird viel aus dem unteren Rücken heraus gearbeitet?
- Wird die Lendenwirbelsäule im „cambré en arrière“ und in der „arabesque“ ausreichend stabilisiert?

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, www.fitfordance.de