

# הערכת גורמי סיכון ומניעת פציעות מחול

תומר נובל, פיזיותרפיסט MPT, BPT  
פיזיותר - בריאות למרחקים ארוכים

לממשק  
אינטראקטיבי  
לחצו כאן



ריקוד הוא אומנות גופנית ספורטיבית בעלת מאפיינים ייחודיים. ככלל, פעילות זו דורשת יכולות אירוביות גבוהות המלוות בקפיצות, נחיתות ובתנועות בליסטיות עצימות בסופי טווח תנועת המפרקים, קוארדינציה גבוהה ותיאום בין משתתפים. דרישות אלו עלולות להוביל לפציעות.

## ריקוד וספורט

פציעות ריקוד ופציעות ספורט הן תוצאה של תבנית התנועה הנדרשת לביצוע במנחים ובתנועות מסוימות

## שכיחות

כ-75% - 97%  
רקדניות נפצעות במהלך קריירת הריקוד שלהן

## פציעה

Jacobs et al  
הגדיר ((2010 פציעה ככאב המחייב שינוי באימון או באיכות התנועה

## תנועתיות יתר

תנועתיות יתר מפרקית ו-GJL קשורים בעליה בסיכוי לפציעות אצל רקדניות (Briggs, A. M., 2009).

## מקום הפציעה

רוב פציעות הריקוד הן בגפיים התחתונות והגו (Steinberg, N., 2013).

## שלד-שריר

רקדניות הבלט נמצאות בסיכון גבוה יותר לפציעות שלד-שריר בשל אימוני מפרקים בתנאי קיצון (Quested, 2014).

גורמי הסיכון לפציעות מחול מתחלקים לחיצוניים ופנימיים, לא על כל הגורמים ניתן להשפיע

גורמים  
פנימיים



גורמים  
חיצוניים



קיימות מספר דרכים למניעת פציעה או לניהול פציעה

ניהול



מניעה

