

פציעות מחול- לרקוד עם דמעות בעיניים?

תקציר הרצאה במסגרת "מורים חוקרים"
מכללת סמינר הקיבוצים, 21.3.2010
מרצה: שלי ביקלס-שני

הרצאה זו תנסה לבדוק 3 שאלות הקשורות לפציעות מחול:

- האם כאבים ופציעות מחול שכיחים יותר היום מאשר בעבר?
- האם הם חייבים להיות חלק מהמחול?
- והאם ניתן לצמצם אותם?

האם כאבים ופציעות מחול שכיחים יותר היום מאשר בעבר?

לא ניתן לענות על אלה זו משתי סיבות: חסר בסטטיסטיקות ומעקב סדיר, ועלייה במודעות לדרישות הגוברות ו"תחזוק" משופר של רקדנים היום. מייחסים את ההשערה שפציעות מחול נפוצות היום לשני גורמים: דרישות כוריאוגרפיות גוברות, ודרישה קיצונית לגוף רזה (דרישה הגורמת למאפיינים שונים). דרישות כוריאוגרפיות גוברות יודגמו בהרצאה- ניתור, נשיאת משקל, גמישות ועוד.

האם כאבים ופציעות מחול חייבים להיות חלק מהמחול?

בכדי לענות על שאלה זו יש לעשות הבחנה בין פציעות אקוטיות לפציעות כרוניות. פציעות אקוטיות הן פציעות טראומטיות- קורות באופן מהיר וקצר- מס' שניות בד"כ. את רובן לא ניתן למנוע כי הן מקריות (bad luck)- תאונות: נפילות התנגשויות, החלקות, בעיית תזמון בין רקדנים, פציעה מאביזר ואחרות. אך הן המיעוט! פציעות כרוניות- כאבים מתמשכים, דלקות/ נקעים חוזרים "שברי מאמץ"- הן הרוב!

האם ניתן לצמצם פציעות מחול?

פציעות אקוטיות- לא

פציעות כרוניות- כן!!!

אם נכיר את מאפייני הפציעות הכרוניות נוכל לחזות אותן, ולשפר המניעה:

פיזור פציעות לפי אזורים בגוף:

72% פגיעות בגפיים תחתונות

17% פגיעות בעמוד שדרה

8% פגיעות באזור האגן

3% פגיעות באזורים אחרים (למשל גפיים עליונות)

מה הסיבות לפיזור?

✓ קרבה לאזורי נשיאת המשקל

✓ קרבה למקור הזעזועים בנחיתות (הרצפה)

אחוז הפגיעות יורד ככל שעולים כלפי מעלה בשלד

מאפייני פציעות כרוניות:

- ✓ Over-use - מאמץ מתמשך- שימוש יתר בשרירים
- ✓ שימוש לא נכון בשרירים
- ✓ חוסר שימוש בשרירים מסוימים יעילים יותר
- ✓ יכולת ירודה של השלד לספוג זעזועים - סיבה מולדת או בגלל אפקט מצטבר (חסרים בתזונה, מנוחה, אי-תקינות מחזור ועומסים גדולים)

הגורמים לפציעות כרוניות:

1. הוראה וטכניקה:

- א. הוראה לא תקינה: turn-out מוגזם ולא נכון
נעלי-פוינט לפני גיל 12 ו-3 שנות רקע
- ב. חוסר התחשבות בשוני ובמגבלות אנטומיות-
יש יכולת השפעה רק על רקמות רכות (שרירים) ולא על אורך ומבנה עצמות ומפרקים.

2. דרישות כוריאוגרפיות:

- ◆ דרישה לטווחי תנועה מוגזמים
- ◆ דרישה לנשיאת משקל מוגזמת (הרמות)- יוניסקס
- ◆ דרישה לגובה קפיצות וריחוף
- ◆ דרישה להשמת משקל על גפיים עליונות
- ◆ דרישות אקרובטיות ומסוכנות
- ◆ דרישה לנפילות, שינויי כיוון מהירים ומסוכנים למפרקים

3. יציבה:

- א. הוראה ותנועה שאינם מתייחסים לבעיות יציבה ושוני מבנה גוף.
- ב. חוסר איזון שרירי באזורים שונים בגוף.

4. רצפה שאינה מפזרת זעזועים

5. חוסר שמירה על היבטים בריאותיים

6. מתח ולחץ פסיכולוגי

פעולות מנע:

- הקפדה על טכניקה תקינה וסדירה
- הקפדה על בריאות- תזונה, מנוחה, מחזור
- ריקוד על רצפה מפזרת זעזועים
- הדרכה לנפילות
- חיזוק משלים בהתאם לתוצאה הנדרשת
- מעברים מושכלים