

## TanzMedizin Deutschland e.V.

## Ein Forum für die Gesundheit von Tänzern

Der Fuß tut weh, der Rücken schmerzt, die alte Zerrung ist auch nicht ganz verheilt: Tänzeralltag. Der Weg zu einer helfenden Therapie ist weit. Oft steht der Arzt fassungslos der extremen Beweglichkeit des Tänzers gegenüber und mit der lapidaren Bemerkung „solche Bewegungen sind eben nicht gesund“ überreicht er ein Rezept für Krankengymnastik. Doch auch hier verläuft es nicht anders. Weder die Trainingsbedingungen noch der tägliche Arbeitsalltag noch das Vokabular des Tanzes sind dem Behandelnden ein Begriff – meist herrscht blankes Unverständnis gegenüber der Tanzkunst. Eine optimale Betreuung von Tänzern ist aber nur unter Berücksichtigung ihrer tatsächlichen Lebens- und Arbeitssituation möglich.

**T**änzer sind in erster Linie Künstler und erst in zweiter Linie Sportler, aber eben *auch* Sportler. Dem trägt seit nunmehr neun Jahren die Vereinigung TaMeD, TanzMedizin Deutschland e.V., Rechnung. Ziel von TaMeD ist es, den Austausch und die Zusammenarbeit von Ärzten und Therapeuten, Tanzpädagogen und Tänzern zu fördern, um so der Tanzwelt eine tanzspezifische, medizinische Betreuung zu bieten. Was für jeden professionellen Sportler möglich ist – eine Vielzahl medizinischer und therapeutischer Hilfestellungen über den Zeitraum seiner gesamten Laufbahn – soll auch für Tänzer verfügbar sein. Dazu gehört auch, die in der Sportmedizin seit Jahren bekannten und angewandten Trainingsgrundlagen und Therapiemethoden spezifisch auf die Bedürfnisse des Tänzers zu übertragen und dem Trainingsalltag anzupassen. Zentrales Anliegen der Tanzmedizin ist es, dem Tänzer zu ermöglichen, so physiologisch und körperfreundlich wie möglich zu arbeiten und damit die Karriere verletzungsärmer und möglicherweise länger zu gestalten.

Das heutige Tanztraining basiert im Allgemeinen auf der Erkenntnis, Erfahrung und Tradition der Tanzgeschichte. Die Methoden der Vergangenheit können den Anforderungen des Tanzes im ausgehenden 21. Jahrhundert nicht mehr gerecht werden. Nicht nur die technische Virtuosität und die choreographischen Anforderungen, sondern auch die steigende Anzahl der Vorstellungen, häufige Tourneen und der Anspruch, verschiedene Tanzstile zu beherrschen, fordern dazu auf, Training und Arbeitsweise heute neu zu überdenken.

Das hat sich eine Gruppe von Ärzten, Therapeuten und Tanzpädagogen, die im Bereich der Tanzmedizin tätig sind, zur Aufgabe ge-

## SERVICE

## Tanzmedizin-Broschüre für Ärzte und Therapeuten

Eine von Frau Dr. Liane Simmel verfasste 60 Seiten umfassende und reich bebilderte Broschüre zum Thema „Tanzmedizin für Ärzte und Therapeuten“ hat die Unfallkasse Berlin herausgegeben. Sie kann unter [www.unfallkasse-berlin.de](http://www.unfallkasse-berlin.de) kostenlos als pdf-Datei heruntergeladen oder gegen Kostenerstattung unter der Telefonnummer 030/76 24 13 75 angefordert werden.



macht: 1997 wurde die nationale Organisation TanzMedizin Deutschland (TaMeD) e.V. gegründet. Viele der Gründungsmitglieder verfügen über – häufig professionelle – Tanz-erfahrung, alle arbeiten seit mehreren Jahren auf dem Gebiet der Tanzmedizin. Die Leidenschaft für den Tanz ist allen gemeinsam. Ziel der Organisation ist es, die Gesundheit von Tänzern zu erhalten, Verletzungen nach neuesten tanzmedizinischen Erkenntnissen zu therapieren und den Tänzern eine optimale Rehabilitation zu gewährleisten. Dafür arbeiten Vertreter verschiedenster Fachrichtungen zusammen. Die Prävention vor Verletzungen, die Therapie und Rehabilitation stehen auf der einen Seite; Biomechanik der Bewegung, aber auch psychologische Aspekte, Ernährung und zusätzliche Behandlungsformen wie beispielsweise Feldenkrais, Alexander-Technik oder Pilates auf der anderen.

## Ermutigende internationale Vorbilder

Ein Blick auf internationale Vorbilder ermutigt: So sorgt beispielsweise an der Royal Ballet Company in London seit einigen Jahren ein wachsendes medizinisches Team für eine umfassende, multidisziplinäre Betreuung vor Ort. Der Tänzer wird so bestärkt, auch kleineren Verletzungen bereits die nötige Aufmerksamkeit zu schenken, um größeren Schaden zu verhindern. Besondere Beachtung verdient auch die Idee eines spezifischen Rehabilitationstrainings, welches parallel zum täglichen Kompanie-Training für verletzte und erkrankte Tänzer beim Boston Ballet in Massachusetts durchgeführt wird. Ziel dieses Trainings ist es, Tänzern zu helfen, auch während einer durch Krankheit oder Verletzung erzwungenen Pause ihre Kondition und Technik weitmöglichst aufrecht zu erhalten. Der Unterricht wird in Zusammenarbeit von Tanzpädagogen und Physiotherapeuten durchgeführt und verbindet therapeutische Übungen direkt mit der Tanztechnik. Die Rehabilitation erfolgt durch das Mittel Tanz.

## TERMINANKÜNDIGUNG

### Internationales tanzmedizinisches Symposium in Stuttgart

„Rückgrat zeigen“ lautet das Motto des VIII. Symposium der Tanzmedizin, zu dem TanzMedizin Deutschland (TaMeD) von 26. bis 28. Mai 2006 nach Stuttgart einlädt. In Kooperation mit dem Stuttgarter Ballett werden sich mehrere hundert Fachleute aus Medizin, Physiotherapie und Tanz am Kammertheater Stuttgart drei Tage lang austauschen; im Mittelpunkt des Interesses steht die Wirbelsäule aus tanzmedizinischer Sicht.

Das Rückgrat ist eine geniale, zugleich aber empfindliche Konstruktion – jeder dritte Deutsche leidet unter Beschwerden. Professionell Tanzende setzen ihre Wirbelsäule besonderen, oft extremen Belastungen aus und ziehen sich im Lauf ihrer Karriere nicht selten Rückenschäden zu. Rückenschmerzen im Tanz (und wie man sie vermeiden kann), Bandscheibenvorfälle im Leistungssport, die Frage nach Therapien und Möglichkeiten, das Rückgrat zu stärken, gehören zu den vielfältigen und spannenden Themen, die beim Symposium mit deutschen und internationalen Kapazitäten diskutiert werden sollen.

Mehr als ein Dutzend Vorträge und 25 Workshops werden diese und andere tanzrelevante Fragen theoretisch und praktisch aufgreifen. So werden auch verschiedene Körpertechniken wie Pilates oder Alexander-Technik vorgestellt und in einem Arbeitskreis überlegt, wie Tanzende am Ende ihrer Karriere im übertragenen Sinne Rückgrat zeigen können.

Weitere Informationen unter [www.tamed.de](http://www.tamed.de) oder direkt bei [info@tamed.de](mailto:info@tamed.de)



beeinträchtigen. Sensibilisierung und Information von Tänzern, aber auch künstlerischen Leitern, Choreographen und Trainingsleitern ist hier dringend notwendig. In Zusammenarbeit mit der Unfallkasse Berlin entstanden im letzten Jahr fünf umfangreiche Informationsbroschüren gerade zu diesem Thema: Tanzmedizin in Arbeitsplatz und Ausbildung. Zugeschnitten auf die Bedürfnisse der einzelnen Interessengruppen werden Tänzer, Tanzstudenten, Tanzpädagogen, Ballettdirektoren sowie Ärzte und Therapeuten mit dem komplexen Feld der Tanzmedizin vertraut gemacht. Diese Broschüren sind unter [www.tamed.de](http://www.tamed.de) im Internet als pdf erhältlich (siehe auch Service-Kasten auf Seite 129).

TaMeD ist ein Forum für Kommunikation und Interaktion aller medizinisch und pädagogisch tätigen Berufsgruppen im Umfeld des Tänzers. Ärzte, Therapeuten, Trainer, Choreographen und Tänzer werden an einen Tisch gebracht, denn nur durch Zusammenarbeit aller können Verletzungen und Überlastungen vermieden werden. „Die Sportmedizin steckt noch in den Kinderschuhen, die Tanzmedizin wurde gerade erst geboren.“ Es bleibt noch viel zu tun...

Dr. Liane Simmel\*, München und Zürich

\* Die Autorin des Beitrags ist Praktische Ärztin (Sportmedizin, Tanzmedizin, Osteopathie und Spinaldynamik), Tänzerin und Vorstandsmitglied von TaMeD, TanzMedizin Deutschland e.V.

## Flächendeckende Betreuung durch tanzmedizinisches Netz

Projekte dieser Art sind in Deutschland noch Zukunftsmusik. Eine der Kompanie angegliederte medizinische Betreuung ist heute hier noch Rarität. Da dies insbesondere für kleine Kompanien auch nicht finanzierbar scheint, soll ein möglichst flächendeckendes „tanzmedizinisches Netz“ die Betreuung der Tänzer ermöglichen. TaMeD

versteht sich als Netzwerk in ganz Deutschland. Durch eine deutschlandweite Vermittlung von tanzmedizinisch gebildeten Ärzten und Therapeuten will man der zunehmenden Mobilität der Tänzer gerecht werden. Proben in der einen Stadt, Vorstellungen in der anderen, schließlich noch diverse Gastspiele – das ist besonders in der freien Tanzszene das tägliche Brot.

Ungewöhnliche Arbeitszeiten, unausgewogene Ernährung und inadäquate Arbeitsbedingungen können die Gesundheit von Tänzern

## Kontakt und Information

Tanzmedizin Deutschland e.V.  
TaMeD  
Geschäftsstelle  
Frau Sabine Tamm  
An der Maitanne 36  
64295 Darmstadt  
E-Mail: [info@tamed.de](mailto:info@tamed.de)  
Internet: [www.tamed.de](http://www.tamed.de)