

STUTTGART – FÜR DREI TAGE HAUPTSTADT DER TANZMEDIZIN

Gute Tänzer sind oft schwierige Patienten

Medizinischer Kongress unter dem Motto „Rückgrat zeigen“

Brauchen Tanzende eine speziell auf ihre Bedürfnisse ausgerichtete Medizin? Ja, meinen Fachleute aus Medizin, Therapie und Ballett unisono. In Stuttgart treffen sie sich vom 26. bis zum 28. Mai zu einem tanzmedizinischen Symposium.

Von Maja Langsdorff

Die Landeshauptstadt erwartet mehrere hundert Fachleute aus Medizin, Therapie und Tanz, die eines verbindet: die Liebe zum Tanz. Die meisten von ihnen haben selbst getanzt, manche sogar professionell. Drei Tage lang tauschen sie sich aus in den Ballettsälen des Stuttgarter Balletts und im Kammertheater. „Rückgrat zeigen“ heißt ihr Thema – im medizinischen, aber auch im übertragenen Sinn. Im Blickpunkt steht primär die Wirbelsäule. Diese geniale wie empfindliche Konstruktion bereitet jedem dritten Deutschen, auch ohne zu tanzen, Beschwerden. Professionelle Tänzer setzen sie besonderen, oft extremen Belastungen aus und ziehen sich nicht selten Rückenschäden zu. Wie diese aussehen, wie man ihnen vorbeugen und sie behandeln kann – das sind die Themen bei dem Stuttgarter Symposium.

Den medizinischen Fachbereich „Tanzmedizin“ gibt es offiziell zwar nicht, aber einen Verein, der daran arbeitet, dieses Gebiet bekannt zu machen und in der Sportmedizin zu etablieren: Tanzmedizin Deutschland (Tamed), 1997 von tanzbegeisterten Ärzten, Therapeuten und Tanzpädagogen gegründet, zählt Tamed heute 300 Mitglieder – eine stattliche Zahl, bedenkt man, dass es nur etwa 1500 feste und ebenso viele freie Tanzende an deutschen Bühnen gibt. Dass sie Mediziner und Therapeuten mit Spezialkenntnissen brauchen, steht außer Frage für die 40-jährige Ärztin Liane Simmel, Tamed-Vorsitzende und – zumindest sporadisch – noch immer Tänzerin beim Münchner Opernballett: „Im Ballett gibt es differenzierte Verletzungsmuster und Schäden, die man in anderen Bewegungsarten nicht findet.“

Vorrangig Lendenwirbelsäule (88 Prozent) sowie Knie- und Sprunggelenke (80,5 und 74 Prozent) werden in Mitleidenschaft gezogen, so eine Studie der Orthopädischen Uniklinik Frankfurt. Verstauchungen, Muskelzerrungen und Bänderrisse sind die häufigsten akuten Schäden. Ständige Überbelastung löst chronische Beschwerden aus, etwa Sehnenentzündungen. Nicht selten sind Ermüdungsbrüche, vor allem am Schienbein oder in den kleinen Gelenksfortsätzen der Lendenwirbelsäule. Verbreitet sind Probleme mit dem großen Hüftlendenmuskel, einem der wichtigsten

Muskeln des Tänzers überhaupt. Er erst ermöglicht es, ein Bein über 90 Grad hinaus anzuheben. Die im klassischen Tanz geforderte extreme Außenrotation – das en dehors – belastet das Hüftgelenk enorm. Ein weiteres tänzerspezifisches Problem: Die Entzündung eines Muskels der großen Zehe, des langen Großzehnenbeugers. Unzählige Schritte im Tanz werden auf Zehenspitzen (halbe Spitze) ausgeführt. In keiner Sportart, auch nicht in der rhythmischen Sportgymnastik oder im Eiskunstlauf, wird dieser Muskel derart beansprucht.

Tänzer ist technisch gesehen das Ausführen hochkomplexer Bewegungsabläufe. Doch Orthopäden befassen sich, so Simmel, nur wenig mit Bewegung, es fehle an einer „Bewegungsqualitätskontrolle“. Man brauche Leute, die sich vermehrt mit Bewegungsabläufen beschäftigen – am besten natürlich jenen, die im Ballett vorkommen. „Exakt zu wissen, wie ein Unfall geschehen ist, hilft dem Therapeuten zu verstehen, was verletzt

ist“, erklärt Richard Gilmore, Masseur beim Stuttgarter Ballett und Anatomiedozent an der John-Cranko-Schule.

Tänzer seien oft schwierige Patienten, gesteht Liane Simmel ein. Und obwohl sie ihren Körper als Instrument ihrer Kunst einsetzen, fehlen ihnen oft fundamentale anatomische Kenntnisse: Wie sind Muskeln und Bänder aufeinander abgestimmt, wie arbeiten die Gelenke, und wie kann ich effizient und schonend mit ihnen umgehen? Stattdessen lernen sie schon früh, Warnschmerzen kann ein wichtiges Signal sein, das nicht ignoriert werden sollte. Viele Tanzende haben Ärzten gegenüber Vorbehalte, weil sie sich nicht verstanden fühlen, besonders wenn ihnen bei Schmerzen geraten wird, sich zu schonen oder das Tanzen aufzugeben. Amerikanische Forscher fanden heraus, dass vier von fünf Tänzern trotz Verletzungen weitertanzten. Professionell zu tanzen bedeutet oft einen Konflikt zwischen dem, was gesund ist, und dem, was die Kunst fordert.

Die Technik des klassischen Balletts orientiert sich weniger an der menschlichen Anatomie als an der Ästhetik. Tanzen sei eben mit Extrembelastungen verbunden, und die könne immer zu Abnutzungsschäden führen. „Aber das tut jeder Bürojob auch“, meint Liane Simmel. 35 Prozent aller Krankschreibungen resultieren aus Rückenschmerzen durch permanentes Sitzen. „Eigentlich sind wir dafür gedacht, 50 Kilometer am Tag zu laufen. Weder einseitiges Sitzen noch Extrembewegungen sind ideal“, so Simmel.

Weil Tanzmedizinern die Tanzkunst am Herzen liegt, möchten sie nicht verbieten, sondern aufklären. Dazu suchen sie den Dialog mit Tanzenden wie Pädagogen, Choreografen, Ballettmeistern, Ballettdirektoren. So plädieren sie etwa für prophylaktische Untersuchungen, eine Art „Tänzer-Tür“, alle sechs bis zwölf Monate, bei dem Gelenke und Muskeln durchgecheckt werden. Da beim Ballett längere Pausen mit kurzen „Sprints“ abwechseln,

empfehlen sie ein ergänzendes Ausdauertraining. Je besser die Kondition, desto besser die Leistungsfähigkeit und Koordination – das senkt das Verletzungsrisiko. Und aktives Regenerieren, etwa mit Yoga, Pilates, Alexander-Technik oder Feldenkrais, wäre ein idealer Ausgleich zur oft einseitigen Belastung im Tänzeralltag.

Tamed würde sich nicht nur technisch perfekte, sondern auch tanzmedizinisch geschulte Tänzer wünschen. Simmel glaubt nicht, dass diese automatisch eine Verweigerungshaltung einnehmen. „Da unterschätzt man ihre Leidenschaft“, sagt sie. „Wenn sie tanzen wollen, tun sie es, aber sie machen es vielleicht überlebensfähig.“ Ob Mitdenken allerdings erwünscht ist, steht dahin, denn dann würden Tanzende „Rückgrat zeigen“ und manchmal etwas unbequem werden.

Das Symposium „Rückgrat zeigen – Die Wirbelsäule aus tanzmedizinischer Sicht“ wird vom 26. bis 28. Mai 2006 am Staatstheater Stuttgart veranstaltet. Teilnehmen können neben Ärzten, Therapeuten, Pädagogen und Tänzern/Tanzstudenten auch interessierte Laien. Programm: www.tamed.de

Zeichnung: Markus Voll, Karl Wesker. Aus: Prometheus – Lernaia der Anatomie; Georg-Thieme-Verlag Stuttgart.



Tanz auf der Fußspitze ist Schwerstarbeit für die Zehenmuskulatur.

Der Fuß – ein Ensemble aus Knochen und Gelenken
Illustration Thieme Verlag