

# TANZ mit uns

## Tanzmedizin - optimale medizinische Betreuung für Tänzer: Wenn der Arzt nur Bahnhof versteht

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 Tanzens 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.

"Tänzer sind in erster Linie Künstler und in zweiter Linie Sportler, aber eben auch Sportler." Dem trägt seit nunmehr acht Jahren die International Association of Dance and Science (IADMS) weltweit Rechnung. Ziel von IADMS ist es, den Austausch und die Zusammenarbeit von Ärzten und Therapeuten, die Tänzer behandeln, einerseits und Tanzpädagogen und Tänzern andererseits 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 möglich 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 Ende des 20. Jahrhunderts jedoch nicht mehr gerecht werden. Nicht nur die technische Virtuosität und die choreographischen Anforderungen, sondern auch die steigende Anzahl der Darbietungen, Turniere und Auftritte 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 gemacht: 1997 wurde die nationale Organisation „Tanz Medizin Deutschland“ (TaMeD) gegründet. Viele der Gründungsmitglieder verfügen über - häufig professionelle - Tanzerfahrung, 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 von 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. Ein Blick auf internationale Vorbilder ermutigt: So sorgt beispielsweise an der Royal Ballt Company in London seit einigen Jahren ein wachsendes medizinisches Team, bestehend aus zwei Physiotherapeuten, einer Psychologin, einem Pilates-Trainer, einem Masseur und einem Coach, 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 halten. Der Unterricht wird in Zusammenarbeit von Tanzpädagogen und Physiotherapeuten durchgeführt und verbindet therapeutische Übungen direkt mit der Tanztechnik. Projekte dieser Art sind in Deutschland noch Zukunftsmusik. Da dies insbesondere für kleinere 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.



Erste Hilfe auf Tänzerart. Foto: Frank Fladerer/Archiv

Sensibilisierung und Information von Tänzern, aber auch künstlerischen Leitern, Choreographen und Trainingsleitern ist hier dringend notwendig. Schon kleine Änderungen können Großes bewirken; zahlreiche Tänzer beginnen mit dem Aufwärmen erst einmal auf dem Boden und dehnen ihren Körper in mehr oder weniger kaltem Zustand. „Soft stretch“, Dehnung, die nicht bis an die Grenzen geht, ist für Tänzer als Vorbereitung auf das Training nicht wegzudenken. Es sollte jedoch erst nach einem ausreichenden Warm-up durchgeführt werden - schon fünf Minuten Konditionstraining sind hier genug. Nicht weniger bedeutend ist ein ausreichendes „Cool-down“. Eine erweiterte und abgewandelte Form der „Reverence“ zum Ende des klassischen Trainings bietet hier eine hervorragende Möglichkeit, in „klassischer“ Weise den Muskel-Sehnen-Bandapparat zu lockern und so die Muskulatur für den weiteren Probenstag zu stärken. In Workshops will TaMeD derart tanzmedizinisch praktisches Wissen vermitteln und so zum besseren Verständnis und zur Aufklärung beitragen.

TaMeD versteht sich also als Forum zur Kommunikation und Interaktion aller medizinisch und pädagogisch tätigen Berufsgruppen im Umfeld des Tänzers. Ärzte, Therapeuten, Trainer, Choreographen und Tänzer sollten an einen Tisch gebracht werden. Nur durch Zusammenarbeit aller können Verletzungen frühzeitig erkannt und einer optimalen Rehabilitation zugeführt werden. Darüber hinaus sollen gemeinsam tanzmedizinische Richtlinien erstellt werden, die dem Tänzer den Start in das nächste Jahrtausend mit den sicherlich noch steigenden Anforderungen erleichtern. Daß häufig die finanzielle Situation nur eine suboptimale, unzureichende Therapie zuläßt, ist traurige Realität. Zahlreiche, für den Tänzer nützliche Therapieformen - Osteopathie, Gyrotonic, Pilates, um nur einige zu nennen - sind durch die gesetzliche Krankenversicherung nicht gedeckt. Eine private Finanzierung ist vielen Tänzern jedoch nicht möglich. TaMeD möchte hier Abhilfe schaffen. Durch Bereitstellung von Sponsorengeldern soll langfristig das Angebot an Therapiemöglichkeiten für den Tänzer erweitert werden.

Nicht zuletzt sieht TaMeD seine Aufgabe in der Förderung von Lehre und Forschung auf dem Gebiet der Tanzmedizin. Interessierten und ambitionierten Therapeuten, Pädagogen und Tänzern soll der Zugang zur Tanzmedizin erleichtert werden. Denn Internationale tanzmedizinische Standards sollten auch in deutschen Therapieräumen Einzug halten.

Zum besseren Verständnis der tanzspezifischen Erfordernisse ist die Zusammenstellung von tänzertypischen Normwerten nötig. Studien zeigen, daß sich die physiologischen und anatomischen Werte bei Tänzern in einigen Bereichen stark von anderen Sportlern oder anderen Bevölkerungsgruppen unterscheiden. Orthopädische Standards haben hier für den Tänzer nur geringe Aussagekraft.

Doch dies ist nur der erste Schritt. Die für die Tanzmedizin entscheidende Frage liegt in der Bedeutung, die diese Normwerte und deren Abweichungen auf Verletzungshäufigkeit, Verletzungsmuster und Rehabilitation der Tänzer haben. Dies gilt es, in multizentrischen Studien national und international zu erarbeiten.

**Dr. Liane Simmel**

aus: „Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin“, Ausgabe 3/98

[zurück zur Übersicht](#)