

Modul 4: Teil I: Return to Dance & Teil II: Prüfung

„Return to Stage“ – moderne apparative Messverfahren zur Objektivierung der Belastungsfähigkeit nach Verletzungen

Die größte Gefahr für einen Tänzer nach durchgemachter Verletzung ist eine zu frühe Wiederaufnahme des Trainings. Sind die schlimmsten Schmerzen verschwunden, Gelenkbeweglichkeit, Muskelkraft und Bandstabilität wieder vorhanden, sind es meist eher subjektive Eindrücke, die einen Tänzer und seine behandelnden Ärzte und Physiotherapeuten dazu bewegen, ein Comeback in Form von Trainingswiederaufnahme und Performance-Vorbereitungen zu starten. In diesem Vorgehen verbirgt sich jedoch eine sehr große Gefahr – was fehlt sind objektive Messparameter, die eine ausreichende Belastungsfähigkeit nach Verletzung oder nach Überlastungsproblemen offenlegen.

„Return to Stage“ ist eine Batterie an verschiedenen Funktionstests, mit denen außer den herkömmlichen Messverfahren der klassischen Orthopädie wie: Neutral-Null-Methode, Muskelumfänge, VAS u.a. darüber hinaus auch Parameter wie Stabilität, Agilität, Abdruckkraft, Sprunghöhe u. ä. dargestellt werden können.

- Gleichgewichts- und Koordinationstest auf dem Balance-Board
- Sprungkraftmessung in Form von Vertikalsprüngen mit Hilfe eines speziellen Sprungensors
- Agilitätstest zur Messung neuronaler Fähigkeiten wie Schnelligkeit, Explosivität und Sprungkraft
- Geschwindigkeitstest per Einbeinsprünge im Seitenvergleich auf einem vorgegebenen Parkour.
- Messung der neuromuskulären Kontrolle auf dem sogenannten Y-Balance-Board mit Darstellung von Beweglichkeit und Bewegungsausmaßen der unteren Extremitätengelenke.
- Stabilität der Beinachse – eine hochauflösende Kamera fotografiert die Beinlängsachsen in der Durchführung von sogenannten Drop-Jumps.

Lehr- und Lernmethoden

- Vortrag in PowerPoint Format
- Fallbeispiele
- Praxis: Ausprobieren der einzelnen Testprotokolle

Lernziele

Nach Absolvierung dieses Kursmoduls sind die Teilnehmer*Innen in der Lage:

- Die Analyseergebnisse zu interpretieren
- Den Therapeutischen Mehrwert zu erkennen
- Einen Transfer zu schaffen in die Tänzerspezifische Rehabilitation

Prüfungsinhalte

Diskussion eines Fallbeispiels