

Rehabilitation im professionellen Bühnentanz

Dr. med. Elisabeth Exner-Grave
Fachärztin für Orthopädie
Sportmedizin, Sozialmedizin, Chirotherapie
- Tanzmedizinische Beratungen –
Zertifizierte GYROTONIC®-Trainerin

Die Wiederherstellung des bestmöglichen Gesundheitszustandes nach einer tanzspezifischen Verletzung/ einem chronischen Überlastungsschaden hat oberste Priorität in der Rehabilitation professioneller Bühnentänzer. Sie erfordert die Gewährleistung eines multimodalen Therapiekonzepts im interdisziplinären Team bestehend aus Physiotherapeut*innen, Sportwissenschaftler*innen, Sport- und Ergotherapeut*innen, Psycholog*innen und Ärzt*innen. In diesem Modul wird die Epidemiologie tanzspezifischer Verletzungen und Erkrankungen im Profitanz, Verletzungsrisiken bereits während der Ausbildung, das 4-Phasen-Modell der Rehabilitation inklusive einem Testbatterie-Assessment für Tänzer*innen bis zum return to stage (RTS), vorgestellt.

Diese Themen stehen auf der Agenda:

- Epidemiologie tanzspezifischer Verletzungen und Erkrankungen
- Beispiele aus dem Tänzeralltag
- Tanzausbildung und Trainingsintensität
- Tanzmedizinischer Check-up in Theorie und Praxis
- Tanzspezifische Rehabilitation: Pilates, GYROTONIC®, Faszien, ECC und Co
- Leistungsdiagnostik im Tanz: Testbatterie (ESPL), return to stage (RTS)
- Fallbeispiele aus der Tanzmedizin

Input:

- Vorträge mit Filmbeispielen im ppt-Format
- Literaturverzeichnis mit ausgewählten Artikeln und Buchempfehlungen

Outcome:

Die Teilnehmer*innen dieses Kursmodules

- erwerben Kenntnisse über die Inzidenz und Epidemiologie tanzspezifischer Verletzungen/ chronischer Überlastungsschäden
- erlernen Untersuchungstechniken zur Detektion typischer Verletzungsmuster/ Erkrankungen im Tanz
- können relevante Kriterien für ein forciertes und kompensiertes En Dehors benennen
- können die Prinzipien der tanzspezifischen Rehabilitation anwenden
- erwerben Kenntnisse über den Einsatz und die Auswertung einer Testbatterie zur Evaluation der tanzspezifischen Leistungskapazität für den Return to Stage (RTS)