

ESTER RAMOS MAGDALENO FISIOTERAPEUTA

“La mayoría de bailarines profesionales acuden al fisioterapeuta cuando el dolor les impide continuar o ya están lesionados”

Explica la importancia de la fisioterapia preventiva en la danza para minimizar la incidencia de lesiones

Fisioterapeuta colegiada nº1659 Illes Balears. Grado de Fisioterapia por la Universitat de València. Experto en Ejercicio Terapéutico y Readaptación Funcional por la Universidad de Málaga. Bailarina. Grado Profesional de Danza Clásica por el Conservatorio Profesional de Danza de Valencia. Colaborando con varias academias de danza de Mallorca. Miembro de la comisión de Artes Escénicas del Colegio de Fisioterapeutas de les Illes Balears. Socia de AMPAE: Asociación Multidisciplinar para las Artes Escénicas. Actualmente dirige el centro privado ERM fisioterapia (C/ Gral Riera 10, 622447358)

SALUD EDICIONES

P.- ¿Qué es la fisioterapia preventiva en la danza?

R.- Consiste en identificar los posibles déficits técnicos de los bailarines para poder construir un cuerpo más fuerte y resistente, tanto a nivel físico como mental. Utilizaremos el entrenamiento de fuerza, la experiencia de movimiento y la educación en salud.

P.- ¿Cuáles son los objetivos de la fisioterapia preventiva en la danza?

R.- Los objetivos serían aumentar las capacidades de los bailarines y crear habilidades de movimiento, que la danza por sí sola no puede ofrecerles. Además de reducir la probabilidad de padecer lesiones, fundamentalmente las causadas por inadecuada ejecución técnica y sobreesfuerzo. Destacar que la parte educativa es imprescindible para que los bailarines sean conscientes que necesitan implicarse en el cuidado de su salud.

P.- ¿Cómo debe ser el entrenamiento complementario de los bailarines?

R.- El rendimiento en danza es de alta intensidad. Por tanto, el entrenamiento complementario debe alcanzar una intensidad mínima, para poder provocar cambios a nivel neuromuscular, cardiorespiratorio y metabólico. Es un proceso focalizado en las demandas específicas de la danza teniendo en cuenta el descanso y la percepción de esfuerzo de cada bailarín. Se trabajará la resistencia y la fuerza de la musculatura de miembros inferiores (en la danza clásica especialmente para el en dehors, el relevé y las puntas), los saltos, el control del centro y la flexibilidad en intensidades medias. Se hará hincapié en trabajar en

conjunto con el cerebro, creando sensaciones, intenciones y conciencia en cada ejercicio.

P.- ¿Qué papel juega hoy en día la fisioterapia en la danza?

R.- Hoy en día la mayoría de los estudiantes o bailarines profesionales suelen acudir al fisioterapeuta cuando tienen tanto dolor que les impide continuar con su práctica atlética o cuando ya están lesionados. Sin embargo, su herramienta de trabajo es su cuerpo, por tanto, no tienen escapatoria. Es imprescindible que realicen un trabajo preventivo para que estén fuertes, sanos y libres de lesiones durante la longevidad de sus carreras artísticas.

P.- ¿Por qué los bailarines se lesionan con frecuencia?

R.- Porque se someten a exigencias físicas desde edades tempranas, realizando movimientos repetitivos con rangos de movimiento amplios. Por lo que si sus cuerpos no están acondicionados, no tendrán la capacidad para adaptarse a las demandas y en consecuencia se lesionarán. En la danza clásica la mayoría mayor incidencia de las lesiones se producen en los miembros inferiores (tobillos, caderas y rodillas) y lumbar.

P.- ¿El sobreentrenamiento es un factor de riesgo para sufrir lesiones?

R.- Sí, ya que a partir de los 12 años bailan diariamente una media entre 2 y 4 horas. Por tanto, es importante que dicho entrenamiento esté planificado a lo largo del curso, se trabaje con calidad y de forma respetuosa con los límites anatómicos de cada bailarín. Como curiosidad se sabe que en cada clase de



danza clásica se realizan una media de 200 saltos y en el flamenco el impacto rápido del zapato en el suelo se realiza a una velocidad de hasta 12 veces por segundo, por tanto, adaptando el gesto técnico se puede reducir el riesgo a sufrir lesiones en los miembros inferiores.

P.- ¿Qué necesidades básicas tienen los bailarines?

R.- Necesitan ser fuertes, explosivos, robustos a la vez que flexibles para ser capaces de adaptarse a todos los requisitos que la danza les exige. Es clave realizar una valoración individual exhaustiva para iniciar el trabajo preventivo y logren alcanzar su máximo potencial de forma segura.

P.- ¿Por qué el fisioterapeuta debe conocer las exigencias técnicas de la danza?

R.- Porque es fundamental para realizar un abordaje específico. Necesitamos comprender la demanda de movimiento, la carga a la que se enfrentan los bailarines y sobre todo conocer la técnica de cada disciplina, porque no es lo mismo tratar con un bailarín que hace hip hop, danza clásica o danza española. Nuestra finalidad es ayudarles a que vuelvan a bailar, asegurándonos de que

pueden hacer las cosas que hacen respetando su cuerpo.

P.- ¿Los bailarines se enfrentan al dolor crónico?

R.- Los bailarines también padecen dolor crónico. Esto se puede deber a varios motivos: alta incidencia de recaídas de las lesiones, padecer lesiones antiguas que nunca se han tratado o resuelto, movimientos repetitivos, inadecuada alineación y ejecución técnica... Es por ello que es relevante abordar el componente cognitivo del dolor, debido a que la persistencia del dolor está relacionada directamente con nuestro cerebro. Es posible que los tejidos estén curados y su cerebro siga emitiendo señales de dolor. El fisioterapeuta puede ayudarles a entender cómo funciona su organismo y ayudarles a volver a bailar sin dolor.

P.- ¿Por qué es importante hacer un abordaje temprano?

R.- La pubertad es un momento particularmente importante para los jóvenes bailarines porque coincide su mayor compromiso del arte con los cambios físicos y psicosociales. Por lo que se requiere un enfoque único durante el crecimiento y desarrollo. Si bien estar va a depender de varios factores que incluyen el sueño, la salud mental, la nutrición y los desequilibrios musculoesqueléticos. Es necesario que tanto fisioterapeutas, profes-

res como padres comprendan estos factores para optimizar la salud de los bailarines y permitirles actuar de manera segura.

P.- ¿Qué es lo más importante para la salud de los bailarines?

R.- Sin lugar a duda, la prevención y el cuidado del bailarín, no cabe duda de que debe ser tratado como un atleta, debido a que las exigencias y las demandas físicas y psicológicas son muy altas. Se deben introducir hábitos de autocuidado como sería la hidratación, descanso de calidad de al menos 7h, alimentación equilibrada, entrenamiento complementario de fuerza, gestión del dolor, calentamiento activo previo a su danza y métodos de recuperación al terminar su actividad....

P.- ¿Por qué hay un descuido de la salud en los bailarines?

R.- Principalmente por la presión y el perfeccionismo en el mundo de la danza. Desde pequeños observan que el dolor tan normalizado e ignorado que deben aprender a sobrellevarlo para poder bailar, llegando al extremo incluso de tener que bailar estando lesionados. Otro agravante es la enorme cantidad de horas de entrenamiento que hacen que no tengan tiempo para descansar ni cuidarse. Añadiendo a este problema la falta de trabajo complementario para fortalecer sus cuerpos y resistir sus jornadas de danza.

► “Se trata crear entornos seguros donde los bailarines puedan alcanzar su máximo potencial”