



L'importanza della Prevenzione

Morena Ottaviani

Dir. San. C.M.R. Centro Medico Riabilitativo di Casarza Ligure (GE)

Nel Luglio scorso, come ormai consuetudine da alcuni anni, nella magnifica cornice della Baia del Silenzio di Sestri Levante si è svolto il Festival dei Due Mari. Si tratta di una settimana di lavoro e studio intenso per danzatori di varie età, discipline e livelli. Gli studenti così come i Maestri provengono da tutta Italia ed esiste un filo diretto con L'Accademia Ucraina di Balletto.

Grazie alla personale amicizia con i Direttori Artistici del Festival (Guendalina Fazzini e Maurizio Tamellini), una sera, tra una chiacchiera e l'altra, è nata l'idea di introdurre nel programma di quest'anno una lezione tenuta dal Medico Fisiatra allo scopo di istruire questi giovani talenti tersicorei con alcune nozioni base di anatomia e fisiologia correlata alla Danza.

Per chi studia la danza, la conoscenza essenziale (e comunque elementare, basilare) di come si comportano le articolazioni, i tendini, i muscoli durante l'esecuzione di un movimento può migliorare la performance e tutelare il danzatore dall'incorrere in infortuni.

Da uno studio americano è infatti emerso che dal 2017 ad oggi gli infortuni nella danza sono aumentati del 22,5%. I distretti più colpiti sono le ginocchia (23%), le caviglie (16%) ed i piedi (10%); gli infortuni più comuni hanno riguardato le distorsioni (43%) e le fratture (10%). I ballerini invece manifestano problemi maggiori a carico di schiena e braccia a causa dei sollevamenti. Molto probabilmente questa incidenza in aumento è stata influenzata dalla pandemia da Covid-19, che ha molto limitato e, in alcuni casi, addirittura bloccato lo studio costante e quotidiano della danza. Questi sono fondamentalmente i motivi per cui un allenamento corretto deve pertanto diventare anche un allenamento consapevole.

La biomeccanica nella danza è nota da tempi relativamente recenti: i primi studi risalgono agli anni '60 ma è solo grazie all'introduzione di tecniche di imaging sempre più moderne che si è riusciti ad ottenere dati interessanti e soprattutto utili per danzatori ed insegnanti. Attraverso la fotografia, la videografia a più telecamere e l'analisi mediante applicazione di sensori a diverse parti del corpo e degli arti è stato possibile comprendere la cinematica dei movimenti eseguiti. Da alcuni studi americani è emerso ad esempio che in realtà l'allenamento alla sbarra non potenzia la stabilità centrale del movimento ma la sposta in avanti o indietro a seconda di come il ballerino si appoggia scaricando il peso. Anche l'analisi dei salti ha rivelato che in realtà un *pliés* più ridotto porta ad un'elevazione maggiore nell'esecuzione.



Molti dei principi fondamentali codificati della danza sono assolutamente contrari alla biomeccanica ed alla fisiologia del movimento. Ad esempio, uno dei problemi più frequenti dovuti alla forzatura dell'*en dehors*, non solo per un fattore predispositivo, pur sempre presente, è la lesione del labbro acetabolare dell'anca. Questo come noto è costituito da due zone distinte: il lato extra-articolare a contatto con la capsula articolare che riceve un buon apporto ematico, e la zona intra-articolare (a contatto con la testa del femore) che è in gran parte avascolarizzata e pertanto scarsamente dotata di terminazioni nervose. Una lesione in quest'ultima sede può provocare dolore in fossa inguinale, sensazione di "clic" durante le rotazioni *en dehors* e *en dedans*, sensazione di instabilità; è tuttavia possibile che siano presenti lesioni asintomatiche per cui alcuni danzatori con lesioni dell'anello acetabolare continuano a danzare ai massimi livelli senza alcun dolore aggravando così le lesioni esistenti.

Le patologie correlate al mondo tersicoreo sono rappresentate nel 70% dei casi da sovraccarico funzionale e nel 30% da eventi acuti traumatici (prevalentemente traumi distorsivi ma anche fratture).

E' indubbio che il sovraccarico funzionale di alcuni distretti anatomici possa a medio-lungo termine condurre anche a fratture da stress o a lesioni tendino-legamentose. I distretti più interessati sono diversi in funzione dei ruoli ricoperti: per le ballerine il piede e la caviglia sono le zone più frequentemente coinvolte, mentre i ballerini saranno più colpiti dal sovraccarico della colonna a causa dei sollevamenti e delle ginocchia per via dei salti.

Un altro concetto che per chi studia la danza è fondamentale comprendere è la sensibilità propriocettiva. Descritta da Sherrington, viene considerata un "sesto senso" in quanto regolata da processi neurologici non coscienti che entrano in gioco sia nell'equilibrio statico sia nel movimento, adattando la postura ed il tono muscolare. I recettori propriocettivi si trovano nei muscoli e nelle capsule articolari (70%), ma anche nell'orecchio interno (10%) e nella cute (20%). In seguito ad un evento traumatico come ad esempio una distorsione, i recettori possono venire in qualche modo alterati e necessitare quindi di una specie di re-set.

La lezione di Anatomia applicata alla Danza ha cercato di illustrare le basi anatomo-fisiologiche delle principali articolazioni coinvolte e la loro biomeccanica, informando in questo modo gli allievi circa le sollecitazioni cui vengono sottoposte durante lo studio della danza. E' stata una lezione ricca di immagini e filmati proprio per consentire di "visualizzare" i sovraccarichi o le forzature biomeccaniche che vengono richiesti e consentire anche alle allieve più giovani di comprendere quanto illustrato.

Il risultato è stato estremamente positivo, e la partecipazione molto attiva.

C'è da augurarsi che queste iniziative diventino di prassi e che vengano integrate lezioni per così dire "teoriche" nei programmi di studio e di allenamento delle varie discipline sportive e artistiche.