



Themengebiete

Im **Zentrum** der Arbeit

Dozenten und Trainer reden oft von einem stabilem Zentrum. Doch wie diese Arbeit wirkt ist vielen nicht bewusst. Wo dieses Zentrum liegt und wie dessen Zusammenhänge zum Rest des Körpers sind erfahren Sie hier.

Kinesiotaping

Was genau ist ein Kinesiotape ? Und was genau bewirkt es? Für Tänzer bietet dieses, unter anderem auf die Sensorik wirkende Tape, die Möglichkeit sich stabil und trotzdem mobil zu fühlen. Lesen Sie mehr darüber in diesem Flyer!

Kontakte und Vernetzung

Ob Profi oder Amateur, jeder Tänzer braucht manchmal Unterstützung. Hier finden Sie Kontakte und Hinweise zu einer verständnisvollen und tanzspezifischen Behandlung.



Mitglied bei



Wenden Sie sich vertrauensvoll an

Monika Löffelholz

Fachärztin für Orthopädie, Sport-

und Tanzmedizin

Von-Werth-Straße 5

41515 Grevenbroich

Tel: 02181 47670

Fax: 0 21 81 / 47 67 77

E-mail: info@praxisklinik-grevenbroich.de

Springs 1 Köln, Zentrum

Krefelder Str. 18, 50670 Köln

Tel: +49 (0221) 167946-7

Fax: +49 (0221) 167946-8

E-Mail: info@Springs-Koeln.de

Vorwort

So schön und hingebungsvoll der Tanz in jeder Form ist, so zahlreich sind auch die Verletzungen und Beschwerden, die im Laufe einer Tanzkarriere auftreten können. Um so wichtiger ist es, die Komplexität jedes einzelnen Tänzers (Profi oder Amateur) auch in der medizinisch-therapeutischen Behandlung zu erfassen.

In diesem Flyer erhalten Sie Hinweise, anatomische Grundpfeiler und Tipps zum täglichen Umgang mit Ihrem Tänzerkörper!

Für ein Tanzmedizinisches Informationsgespräch, eine Tanzanalyse oder Therapie melden Sie sich bitte im **Springs 1!**

Die Hüfte

Stabiles Zentrum!

Die Hüfte ist das kräftigste und stabilste Gelenk im Körper! Mobilität bei gleichzeitiger Stabilität sind auch hier die stetigen Begleiter. Übermäßig bewegliche Hüften sind bei Tänzern fast Allgegenwärtig und führen so auch zu verschiedenen Beschwerden, wie zum Beispiel Blockaden oder Snapping Hip (ein Schnappen des Tractus iliotibialis oder des Muskulus iliopsoas, bei der Streckung der Hüfte).

Ob im Developpé, Grand Battement oder während der Arabesque, die Hüften des Tänzers sind in der Bewegung, als auch beim Dehnen extremen Widerständen ausgesetzt, die es zu überwinden gilt.

Ausweichbewegungen und Kompensationen führen allerdings immer wieder zu Problemen. Nicht nur lokal sondern auch in anderen Bereichen der Körpers, so können zum Beispiel Blockaden, Beschwerden an der Brustwirbelsäule und Rippen auslösen. Aber auch die Knie können durch falsche Technik Schaden nehmen, zum Beispiel das Patellaspitzen-syndrom.

Gut gesichert ist halb gewonnen!

Aufbau der Hüfte

bestehend aus:

- Beckenknochen
- Oberschenkelkopf
- verschraubte Bandsicherung
- kräftige stabilisierende Muskulatur
- gelenkige Verbindung zum Kreuzbein – Iliosakralgelenk

Über diese Verbindung entstehen, durch häufig übermäßige Beweglichkeit oder Instabilität Beschwerden die sich somit auf die gesamte Wirbelsäule auswirken können.

Das Hüftgelenk stellt das gelenkige Zentrum des Körpers da und so kann es auch durch die Verbindung oder nicht adäquate Nutzung der Muskelketten im Körper zu verschiedenen Beschwerden kommen.



Der Beckenboden

Unsichtbares Mysterium!

Häufig sprechen Dozenten und Trainer vom stabilen Zentrum. Gemeint ist hierbei vor allem die tiefer liegende Rumpfmuskulatur um Balance, Gleichgewicht und Länge zu erreichen. Doch jeder Tänzer kennt die Tage an denen alles schwerer zu fallen scheint. Ein Developpé zu halten, Hebungen oder die großen Sprünge scheinen zu viel Kraft zu kosten. Das kann die unterschiedlichsten Gründe haben. Einer könnte sein, der Tänzer ist müde, nach langer Proben- oder Vorstellungszeit. Ein Anderer: der Beckenboden!

Aufbau des Beckenbodens

bestehend aus 3 Anteilen:

- Diaphragma pelvis (innerste Schicht)
- Diaphragma urogenitale (mittlere Schicht)
- Schwellkörper und Schließmuskelschicht

Diese Anteile verlaufen vom Kreuzbein bis zur Vorderseite des Beckens und bilden so einen muskulösen Boden.

Zu seinen zahlreichen Aufgaben gehören unter anderem die Sicherung der Bauchorgane, die angepasste Reaktion und Zusammenarbeit mit dem Zwerchfell, beeinflusst das en dehors und die Beinachse des Tänzers und steht durch seine direkte Nachbarschaft und fasziale Verbindung mit dem Musculus iliopsoas (als stärkster Hüftbeuger maßgeblich beteiligt an der Beinhöhe) im Zentrum der Stabilität.

Funktionell sollte der Beckenboden adäquat „schwingen“ können, um bei hohen Stoßkräften zum Beispiel: Sprünge, Hebungen, Widerstand zu leisten. Häufig findet man allerdings bei Tänzern einen zu festen (hypertonen) Beckenboden, der zu vielerlei Schwierigkeiten führen kann. Diese zeigen sich als Beschwerden des urogenital Bereiches, Schmerzen am Kreuz oder in den Leisten

Was Sie tun können!

- **Beckenbodenwahrnehmung schulen**
- **ganzheitliche Entspannung fördern**
- **Techniken zur Entspannung des Beckenbodens erlernen**

Bedeutung des M. Iliopsoas im Tanz

Ist dieser Muskel also hyperten, wird das oft mit Leistenschmerzen oder einem Schnappen im Hüftgelenk während Streckung beschrieben. Es kann aber auch vorkommen das Darmbeschwerden eigentlich von einem zu festen Hüftbeuger herrühren, der zum Beispiel auch durch eine übermäßig nach vorn geneigte Lendenwirbelsäule nicht in seinem vollen Umfang arbeiten kann. Oft ist dann die gesamte Muskelkette betroffen: von der Lendenwirbelsäule, über das Becken, den Beckenboden, das Knie (welches die übermäßige Kippung des Beckens ausgleichen muss) bis hin zum Fuß. Diese Kette kann auch gegenläufig zu Problematiken führen. Siehe auch Artikel: **Der Fuß!**

Was Sie tun können!

- Aktivierung der tiefen Rumpfmuskulatur
- Dehnen
- Bewusstheit über die Arbeitsweise des M.iliopsoas schulen

medizinische Technikanalyse!!!



Kinesiotaping

Nicht nur bunt – auch funktionell

Jeder hat es schon einmal gesehen, diese farbigen TAPE´ s auf den Körpern von Leistungssportlern oder auch auf der Straße und nun fragt man sich: Was ist das?

Die Antwort, ein Kinesiotape!

Dieses TAPE besitzt unter anderem die Eigenschaft, das es in Längsrichtung dehnbar und Luft- und Feuchtigkeitsdurchlässig ist. Der Kleber aktiviert sich durch die Erwärmung der eigene Hauttemperatur und es kann für mehrere Tage bis zu einer Woche auf der Haut getragen werden.

Die vielen Möglichkeiten der Anwendung sind enorm, denn dieses TAPE wirkt auf die Sensorik, die Schmerzrezeptoren, auf das Lymphsystem, sogar auf die Gewebequalität und den Spannungsgrad der Muskulatur. Bei richtiger Anwendung des TAPE` s entstehen in der Bewegung Hautfalten. Hierdurch verändert sich unter anderem der Zug auf die tiefer liegenden Faszien, welche dann Einfluss nehmen auf die Spannung in den Muskeln. Außerdem entsteht eine Vergrößerung im Raum der unteren Gewebsschichten (Lymphsystem = Entstauung bei zum Beispiel Schwellungen).

Anlagemöglichkeiten

Durch die Einflussnahme auf die verschiedenen Gewebsschichten im Körper ergeben sich unterschiedliche Möglichkeiten mit solch einem TAPE zu arbeiten.

- Muskelanlagen
- Ligament- (Band) anlagen
- Korrekturanlagen
- Lymphanlagen

Im Tanz entstehen immer kleinere Verletzungen oder durch ständig fehlerhafte Belastung ein hypertonus der Muskulatur. Hier lohnt es sich auf die einfach aber geniale Hilfe, dem Kinesiotape, zurück zu greifen. Es erlaubt dem Tänzer durch seine Dehnfähigkeit ein hohes Maß an Beweglichkeit und Mobilität, bei gleichzeitiger Stabilität oder Aktivierung. Je nach Anlage!

Auch nach Verletzungen macht es Sinn ein TAPE zu kleben, da es entstauend, aber auch stabilisierend auf die betroffenen Bereiche wirkt. Alle Anlagemöglichkeiten lassen sich miteinander kombinieren, wobei der Behandelnde die richtige Reihenfolge der Anlagen beachten sollte.





Ihre Ansprechpartnerinnen



ANDREA GIESSLER

Physiotherapeutin, Gyrotonic® Trainerin, Shiatsu Behandlerin, Manual Therapeutin, Neurotherapeutin

Andrea tanzt seit früher Kindheit im Bereich Jazz, Ballett, Zeitgenössisch- Modern und Flamenco.

In ihrer Jugend tanzte sie leistungsmäßig in einer Jazz- und Modern- Dance Formation .

Seit 1990 ist sie staatlich anerkannte Physiotherapeutin mit Zertifikat in Manueller Therapie und weiteren zahlreichen Fortbildungen.

Ihre Leidenschaft für Tanz führte sie zum GYROTONIC EXPANSION SYSTEM® und ist seit 2002 zertifizierte Trainerin für diese Trainingsmethode.

Sie unterrichtete lange Jahre Anatomie an der Hochschule für Musik und Tanz in Köln und arbeitet seit 2003 im Springs.

Ihre langjährigen und vielseitigen Erfahrungen sowohl in der Physiotherapie als auch im Gyrotonic® Training ermöglichen ihr ein ineinandergreifendes Therapiekonzept von tanzspezifischen Problematiken.

Andrea ist Mitglied bei tamed e. V. seit 2000.



FRANCES Carty MELIS S.T.A.T

Tänzerin, POLESTAR Pilates Master Trainerin und Ausbilderin, Alexanderlehrerin, Gyrotonic® Trainerin



Frances tanzte über 20 Jahre als professionelle Tänzerin in Essen (Folkwang Tanz Studio), Köln (Tanz Forum) sowie in der Ballet Rambert Dance Company in London und unterrichtete Zeitgenössischer Tanz in London, an der Palucca Schule in Dresden und in der Ballett Akademie in Köln.

1998 begann sie F.M.Alexandertechnik und Pilates an der Hochschule für Musik und Tanz in Köln zu lehren und verbindet diese beiden Methoden auf berührende und sinnvolle Weise. Frances gehört schon seit der Eröffnung 2002 zu den ersten Pilates Trainern im Springs.

Einfühlsam, geduldig und präzise begleitet sie angehende POLESTAR Trainer durch ihre Pilates Laufbahn, widmet sich mit ganzer Seele dem Personal Training und ist die Fachfrau im Springs für Gyrotonic®.

Frances ist Mitglied beim ATVD (Alexander-Technik-Verband Deutschland), dem DPV (Deutscher Pilates Verband) und der S.T.A.T (Society of Teachers of Alexander Technique)



BIRGIT SCHEEFE

Polestar Pilates Master Trainer, Polestar Pilates Ausbilder in Deutschland und international, Feldenkrais® Practitioner und Dipl. Tanzpädagogin.

Nach Ihrem Studium an der Hochschule für Musik und Tanz Hannover war Birgit an verschiedenen deutschen Theatern, zuletzt als Solistin am Theater Dortmund und Staatstheater Darmstadt, engagiert.

Seit 2006 ist sie Pilatetrainerin in Springs und an der Hochschule für Musik und Tanz Köln

Sie hat mit internationalen Choreographen aus dem klassischen und zeitgenössischen Bereich gearbeitet. Diese Erfahrungen und Fortbildungen in anderen Bewegungsmethoden, wie die Franklin Methode, Spiraldynamik und die Feldenkraismethode, beeinflussen ihren Unterricht.

Birgit bietet auch tanzspezifisches Coaching zur Leistungssteigerung, als Prävention oder nach Verletzungen mit dem Ziel fehlerhafte oder eingefahrene Bewegungsmuster zu erkennen und aufzulösen. Eine gute und anatomisch korrekte Tanztechnik ist der Schlüssel zum Ausschöpfen des physischen Potenzials eines Tänzers und gleichzeitig ist es die beste Verletzungsprophylaxe. Seit 2003 ist Birgit Mitglied von tamed e.V.



ANNE STRANKA

Physiotherapeutin, POLESTAR Pilates Trainerin

Von Kindesbeinen an lernte Anne Tanztechniken wie Ballett, Jazz, Flamenco und Step und war vor ihrem Tanzstudium an der Hochschule für Musik und Tanz Köln, für verschiedene Projekte u.a. im Hans-Otto-Theater in Potsdam engagiert. Seit 2014 ist sie als Physiotherapeutin und Pilates Trainerin im Springs tätig und arbeitete bereits erfolgreich mit Tänzern aus Köln, Berlin sowie den USA, Kanada und Italien zusammen.

In den Behandlungen verknüpft Anne ihr physiotherapeutisches Wissen mit Kenntnissen der Pilates-Methodik und eigenen Erfahrungen aus ihrer Tänzertätigkeit. Dabei legt sie großen Wert sowohl auf die präventive Arbeit zur Vermeidung von tanzspezifischen Problematiken als auch auf die erfolgreiche und nachhaltige Rehabilitation.

Anne ist seit 2009 Mitglied bei tamed e.V.

Im Mai 2016 nahm sie als Referentin beim 13. tanzmedizinischen Kongress an der Palucca Hochschule in Dresden teil.