

Capítulo II

Prevención de Lesiones en Bailarines

2.1 Postura correcta y especificaciones musculares

Cuando una persona inicia sus estudios en la danza, es muy probable escuchar que se necesita un cuerpo perfecto, se te dan especificaciones de cómo debe ser tu cuerpo, pero a lo largo de estos estudios te das cuenta que no existe ningún cuerpo perfecto, que no existe un cuerpo que este perfectamente diseñado para ejecutar la disciplina de la danza, es por esto, que debemos de estar muy concientes de cómo cuidar nuestro cuerpo, ya que cada uno tiene diferentes necesidades.

Según Andrea Watkins y Priscilla Clarkson, el uso general de los músculos está encaminado a la consecución de la postura y la colocación del peso correctamente, si nosotros empezamos en la vida cotidiana a adoptar una postura y buena colocación del cuerpo, es más probable que logremos una mejor salud con respecto a nuestros músculos, huesos, articulaciones etc. Solamente cuando todos los grupos musculares trabajan correctamente y en equilibrio entre sí podemos obtener la postura y el equilibrio del peso correcto, y el bailarín tendrá una completa estabilidad en las variadas posiciones necesarias durante la ejecución de la técnica de la danza.

La estabilización del tronco se consigue manteniendo en buenas condiciones los extensores de la columna vertebral, es decir, los largos músculos de la espalda ayudados por los músculos cortos que se encuentran entre cada vértebra, los flexores del tronco que en su mayor parte están constituidos por los músculos abdominales. El tronco debe estar equilibrado sobre las extremidades inferiores. Esto se consigue mediante el equilibrio entre los extensores de la cadera y los flexores de la cadera, que controlarán entre ambos la inclinación de la pelvis. Esto sin duda se va a comprendiendo mejor, cuando el bailarín va madurando y va traduciendo todos estos conocimientos en movimiento corporal. (Watkins et al. 165)

Berardi nos comenta que hay rodillas que están relajadas en muchas personas cuando se encuentran quietas de pie, y la estabilización se consigue únicamente mediante los ligamentos. Sin embargo, en la mayoría de los bailarines suele existir cierto grado de hiperextensión de las rodillas, que es desde ligero hasta muy marcado, y en estos casos la rodilla debe ser estabilizada, para quedar en una posición neutra, por contracciones que se produce en el cuádriceps y en los isquiotibiales. Por supuesto, es perfectamente posible que una persona, incluso con rodillas en hiperextensión muy marcada, permita que éstas queden hiperextendidas y se mantenga de pie de esta forma, lo que desgraciadamente suele verse frecuentemente en los bailarines. De todos modos esta postura, durante la danza, hace que el peso quede excesivamente colocado hacia atrás y esto conduzca a errores técnicos y lesiones. El músculo recto femoral, que forma parte del cuádriceps y todos los músculos isquiotibiales pasan, respectivamente, por delante y por detrás de la articulación de la cadera, con lo que desempeñan un papel de estabilización de la pelvis en relación con los muslos.

Por debajo de la rodilla, la estabilidad depende de una constante interacción entre los músculos de la pantorrilla, que flexionan el pie y los músculos que están en la parte delantera de la pierna, que flexionan dorsalmente el pie. En el propio pie, los músculos intrínsecos mantienen los arcos longitudinal y transversal, además de la postura general del pie. Hay que considerar también que el músculo superficial de la pantorrilla pasa por detrás de la rodilla, originándose en la parte posterior del extremo inferior del fémur, con lo que también desempeña un papel en la postura de la rodilla.

Cuando estamos correctamente en apoyo sobre un solo pie, la línea del centro de gravedad se desplaza lateralmente con lo que pasa a través del pie de soporte. El tronco y la pelvis no sufren cambios. La cadera de la pierna de soporte es expuesta y la estabilidad se consigue mediante la interacción entre los músculos aductores y abductores. Desgraciadamente y con excesiva frecuencia, la adaptación de la línea del centro de la gravedad se realiza de forma totalmente incorrecta y la rara postura resultante permanece sin ser

corregida, lo que posteriormente causará, constantes problemas técnicos e incluso problemas de salud.

2.2 Causas de las lesiones en la danza

Sin duda éste es el hecho más importante que el bailarín o el profesor de danza debe comprender. Cuando se intenta determinar la causa de la lesión, la primera pregunta que se debe formular el bailarín profesional, estudiante, profesor de danza o el ayudante médico es “¿Qué error técnico ha conducido a esta lesión?” Una vez que hayan comenzado a responder a esta pregunta, ya se puede iniciar con el diagnóstico correcto y establecer el tratamiento adecuado y las medidas para poner remedio. El objetivo debe de ser la recuperación total tan rápido como sea posible e igualmente importante, la prevención de la reincidencia de la misma lesión.

Un pequeño porcentaje de las lesiones conocidas como lesiones relacionadas con la danza no son realmente atribuibles a ésta. Bajo este encabezamiento se incluirían las lesiones que se padecen durante el transcurso de la danza, pero que surgen en mayor medida debido a las condiciones ambientales y no tanto a una técnica defectuosa, y que se producen en ausencia de cualquier error de la técnica.

También tenemos al bailarín que padece una lesión que no es una lesión de la danza ni relacionada con la danza. Si un bailarín ha sido atropellado por un automóvil o se ha caído de las escaleras, padece una lesión que no tiene ninguna relación con la danza y es meramente un bailarín lesionado. El tratamiento seguirá obviamente unas pautas estandarizadas, pero durante la rehabilitación, que debe iniciarse en las primeras etapas del tratamiento, hay que tener en cuenta el hecho de que el paciente es bailarín y que necesitará volver a desarrollar un alto nivel de actividad. La mayoría de los aspectos del tratamiento descritos bajo el apartado de las lesiones específicas de la danza pueden aplicarse a lesiones provocadas por causas no relacionadas con la danza. De hecho, si el personal médico que trata las lesiones generales aplicara los métodos de rehabilitación intensa a la población media, obtendría

resultados mucho más satisfactorios, dados los deseos y la dedicación del paciente de seguir lo que podría considerarse un programa de rehabilitación bastante riguroso. (Howse 72)

2.2.1 Lesiones por una técnica deficiente

Primeramente hablaremos de una técnica deficiente debido a causas anatómicas, es decir, la mayoría de los bailarines no son anatómicamente perfectos para la danza, siempre existirán limitaciones y restricciones físicas que pueden ser causantes de una técnica deficiente. Ciertamente, la causa anatómica más frecuente que produce muchos problemas y lesiones en los bailarines, es la limitación para la posición de dehors (rotación externa, especialmente usada en los bailarines de danza clásica).

Para el estudiante y el profesor de danza es importante detectar las limitaciones anatómicas exactas para que el estudiante pueda trabajar dentro de sus verdaderas posibilidades físicas y de esta manera evitar lesiones. Durante los primeros años de estudio de la danza, los estudiantes deben aprender a utilizar su potencial físico de la mejor manera posible, sin exceder ese potencial, ya que muchas veces, el bailarín pone en riesgo su salud física y le quita años a su carrera como profesional.

Otro punto muy importante para una técnica deficiente es la falta de conocimientos técnicos, durante los años de aprendizaje, los bailarines jóvenes tendrán una mayor tendencia a padecer lesiones, ya que muchas veces tratarán de llevar a cabo la técnica que aun están aprendiendo, esto se da, porque el bailarín joven va a querer ir a pasos agigantados. Es muy frecuente, ver lesiones en esta etapa de sus carreras, aunque afortunadamente éstas suelen ser leves, en especial si se cuenta de los medios para efectuar un diagnóstico y un tratamiento pronto y acertado. Para que estas lesiones no se vuelvan crónicas es necesario corregir a tiempo al bailarín y por supuesto tener un tratamiento adecuado.

Uno de los puntos que sin duda es el más preocupante, para que un bailarín se lesione, es una mala enseñanza, un mal profesor puede jugar un rol muy importante en la provocación de lesiones. Y esto es, porque generalmente el maestro no logra reconocer limitaciones anatómicas que sufre el estudiante, no logra reconocer zonas frágiles que pueden verse afectadas a lo largo de la carrera del bailarín. El maestro posiblemente puede no darse cuenta de los errores técnicos que está desarrollando el estudiante y lo que es peor, puede estar enseñando errores capaces de provocar lesiones o complicar alguna lesión ya antes sufrida.

Por otro lado está también la falta de la aplicación correcta de la técnica, esta situación incluye a los bailarines profesionales, que técnicamente ya están instruidos, pero que debido a diversas razones, permiten que su técnica falle, esto tiende a ocurrir la mayoría de las veces, porque el bailarín se cansa. Por ejemplo, cuando una compañía de danza inicia su temporada y sale de gira, los bailarines se encuentran sanos los primeros días de función, pero conforme la gira progresa, la posibilidad de una lesión aumenta debido a la combinación de muchas situaciones, como, muchas funciones en un mismo día, viajes sin el suficiente descanso entre funciones y, frecuentemente, condiciones inadecuadas e instalaciones incorrectas, para el desempeño de una buena técnica. (Berardi 20)

Es importante mencionar que muchas veces hay lesiones provocadas por una mala coreografía, en donde el coreógrafo puede, durante la interminable búsqueda de algo nuevo, embarcarse en una coreografía extraña que no pueda llevarse a cabo mediante una técnica establecida y con esto poner en riesgo la salud del bailarín, ya que la lesión podría venir tras el uso repentino y desacostumbrado de una zona del cuerpo o realizar un movimiento que ha sido poco utilizado anteriormente y que en caso de que no quisiéramos adquirir alguna lesión, requeriría un uso y un desarrollo progresivo.

2.2.2 Lesiones por causas ambientales

Las lesiones por causas ambientales podrían denominarse lesiones relacionadas con la danza, aunque en el entorno puede contribuir a la aparición de verdaderas lesiones de la danza. El bailarín tendrá un control pequeño o nulo sobre la mayoría de estos factores ambientales, aunque el profesional experimentado debería ser capaz de reconocer los peligros potenciales y, como mínimo, quejarse para conseguir una mejora o corrección de cualquier defecto presente. (Howse 74)

Entre las causas ambientales que predisponen al padecimiento de las lesiones tenemos: la temperatura y el suelo.

La temperatura ambiental debe ser adecuada para que el bailarín, pueda realizar una clase, ensayar o bailar en una obra, ya que no debe enfriarse antes, durante o después de cualquiera de estas actividades. Según Justin Howse la temperatura no se debe permitir que descienda por debajo de 20-21°C. Es importante mencionar, que no sólo depende de la temperatura del lugar en el que se está trabajando, sino que también el bailarín debe estar conciente de un calentamiento adecuado para que su cuerpo esté a la temperatura idónea para evitar lesiones, sobretodo desgarres musculares, las lesiones musculares en particular son producidas por un calentamiento deficiente del bailarín.

El suelo es un factor extremadamente importante en las causas ambientales de lesión. La estructura del suelo es de gran importancia para el bailarín, desgraciadamente en muchos teatros y estudios de danza la base del suelo es de concreto, esto claro no es construido a propósito, muchas veces es la falta de información la que lleva a la construcción de estos lugares. Un suelo de madera no debe hacer creer al bailarín, que está ejecutando su disciplina en un lugar seguro, ya que muchas veces el suelo de madera es colocado directamente sobre el piso de concreto, lo que hace que la madera ya no tenga la flexibilidad adecuada para el bailarín. Ésta falta de flexibilidad en el suelo puede provocar muchas lesiones, especialmente problemas en los pies,

lesiones en la región lumbar de la columna vertebral, en los músculos asociados con el salto y la caída, lesiones tibiales y metatarsianos, lugares en donde se producen fracturas por sobrecarga. (Berardi 17)

En algunas ocasiones, compañías de danza se encuentran con escenarios que presentan ligeras inclinaciones, aunque esto es muy conveniente para que los espectadores tengan una mejor visión del escenario, esto podría traer graves consecuencias en los bailarines, ya que esta inclinación no sólo predispone al desarrollo de lesiones, sino que también puede retrasar la recuperación de lesiones leves, un escenario inclinado según Justin Howse (75), puede provocar que el peso se desplace hacia atrás, lo que ocasionará una postura deficiente.

Finalmente, cuando tenemos en cuenta que el suelo es una superficie muy importante para el bailarín, las dificultades asociadas con una superficie resbaladiza son obvias. No obstante, también se debe tener en cuenta del uso prudente de la brea, ya que muchas veces la brea puede acumularse y esto puede provocar que los pies del bailarín se queden pegados al piso, con consecuencias potenciales peligrosas si se esta efectuando un giro, el giro transmitido entre el pie fijo y el cuerpo en movimiento puede provocar una grave lesión en el tobillo o en la rodilla.

2.2.3 Lesiones por causas nutricionales

Es muy común ver este tipo de lesiones entre los bailarines, aunque muchas veces no lo atribuyen a una mala alimentación, sino a otros factores. Una alimentación deficiente no va a ayudar a fortalecer el cuerpo del bailarín, ya que el desgaste físico que tienen es mayor al de las personas que llevan una vida más sedentaria. Existen diferentes tipos de lesiones causadas por una mala nutrición, estas pueden ir desde las más leves a las más graves.

Cuando el bailarín ya ha sufrido alguna lesión es muy importante que para su recuperación tenga una nutrición adecuada acompañada claro de una rehabilitación a base de ejercicios para fortalecer la zona afectada.

Recientemente realizamos una entrevista a la Nutrióloga Irina Braña del Castillo, especialista en nutrición para bailarines, y nos comentaba que algunas de las lesiones más comunes en los bailarines son:

- Esguince del tobillo
- Fractura del maléolo externo
- Fractura del maléolo medial
- Tendinitis del tendón de Aquiles
- Rotura del tendón de Aquiles
- Bursitis del tendón de Aquiles
- Fracturas por sobrecarga de los metatarsianos
- Hallux valgus y juanetes
- Fracturas por sobrecarga del peroné
- Fracturas por sobrecarga de la tibia
- Desgarros de los músculos de la pantorrilla
- Lesiones de la rodilla
- Fracturas por sobrecarga de las vértebras lumbares
- Tortícolis aguda

La nutrióloga Braña comenta que la mayoría de estas lesiones, son causadas por la mala nutrición del bailarín, muchas veces con el afán de perder peso, lo único que logramos es perjudicar nuestras carreras.

A continuación presento un breve relato de la Bailarina y Nutrióloga Irina Braña del Castillo:

“Hace algunos años fui bailarina de la Compañía Nacional de México, debido a mi estatura nunca logré ser primera bailarina a pesar de ser muy buena, esto sin duda me frustró mucho y fue entonces cuando decidí cuidar más mi peso, esto lo hice, porque creí que de esta manera podía hacer que los maestros se fijaran en mi talento y me atrevo a decir que todas estas ideas

surgían por las constantes exigencias de los maestros por mantenernos en el peso ideal de una bailarina.”

“Después de algún tiempo sufrí una lesión muy fuerte, para ser más exacta una fractura de tibia por estrés, esta fractura fue ocasionada por mi alimentación deficiente, ya que poco a poco fui perdiendo fuerza, gracias a mis dietas excesivas logré desaparecer todo los músculos de mi cuerpo y mis huesos ya no estaban protegidos por músculos. Inmediatamente los doctores dijeron que me tenían que intervenir quirúrgicamente, yo me moría de miedo, pero aún así acepté someterme a la operación, porque no podía dejar de bailar. Una tarde el doctor llamó a la casa, después de haber analizado mi caso y les comentó a mis padres que yo presentaba un elevado grado de desnutrición y que tenían que estabilizarme para llevar a cabo la operación con el éxito deseado. Recuerdo que mis padres se alarmaron y se culparon por esta situación ya que nunca se dieron cuenta de mis problemas de alimentación.”

“Después de aproximadamente un año, lograron realizarme la operación, todo salió con éxito, no hubo complicaciones, pero ahora venía la parte más difícil, la de mi recuperación para volver a los escenarios. Duré en silla de ruedas seis meses, recuerdo que nunca había sentido tanto dolor como el de esos días, más tarde pude regresar a los salones de clases, obviamente ya había perdido mi puesto en la Compañía y ahora tenía que luchar el doble para volver a colocarme en el mismo lugar, pero todo fue muy lento y difícil, los días pasaban y yo no podía recuperarme del todo, mis piernas ya no respondían igual. Pasó más o menos un año y me di cuenta que era inútil, que por más que yo me esforzara no iba a lograr ser la misma bailarina de antes, me estaba haciendo “vieja”, según los maestros, y ya no iba a poder conseguir trabajo.”

“Fue muy difícil para mí darme cuenta que había echado a perder mi carrera, que gracias a mi alimentación deficiente había perdido lo que más amaba en la vida, ser bailarina. Pero no estaba todo terminado, después de aceptar que ya no podría volver a bailar, me di cuenta que aún podía hacer algo por los bailarines y para los bailarines, cuidar de ellos como nadie cuidó de mi, cuidar un poco sus carreras y hacer conciencia acerca de la importancia de

una buena alimentación y fue por eso que decidí iniciar una carrera de nutrición especializándome en bailarines y con base a mi experiencia quiero crear conciencia en los bailarines de las consecuencias que pueden sufrir al querer aferrarse a una figura “estética idealizada”.

“Finalmente quiero añadir que cada persona dependiendo de su estatura, talla y cantidad de horas ejercitándose necesita una nutrición diferente y no se debe buscar perder peso, sino mantener un cuerpo sano, fuerte y con las herramientas necesarias para bailar”.

2.3 Reposo de la zona lesionada

Es importante que cuando un bailarín se encuentre lesionado, éste haga caso de las indicaciones de su médico, el reposo indudablemente permitirá que la curación progrese sin impedimentos. Muchas veces el movimiento puede provocar daños en el tejido dando como resultado final un aumento de la cantidad de tejido cicatricial formado.

A pesar de que se recomienda reposo de la zona lesionada, esto puede traer grandes desventajas, por ejemplo, si la zona afectada es muy extensa, es decir, que implique toda la articulación o incluso todo el cuerpo, tendrá un efecto indeseable, en primer lugar, habrá un descenso de la estimulación debido a la circulación. En segundo lugar, se producirá una atrofia o debilidad muscular innecesaria. En tercer lugar, si el reposo es muy prolongado, los huesos se desmineralizan. Con esto se puede decir, que la zona lesionada debe reposar y hay que permanecer activas las zonas restantes del cuerpo. (Howse 95)

2.4 Nutrición adecuada

Es muy importante para el bailarín llevar una dieta adecuada. Muchos atletas y bailarines tienen unas ideas un tanto raras acerca de lo que deben de comer, estos patrones de alimentación erróneos está frecuentemente asociados con intentos nada deseables de conseguir un peso bastante menor

del que sería saludable. Sin un aporte adecuado de nutrientes, el cuerpo no podrá reparar el daño tisular provocado por la lesión, ni siquiera mantener los tejidos en el mejor estado tras ciclos normales de destrucción y reparación celulares que se producen constantemente en todos los seres vivos.

Durante toda la vida, los tejidos corporales están en un estado de cambio y sustitución. Existe un cambio constante de las partes constituyentes de las células. Las diversas proteínas corporales son destruidas y reconstruidas, los minerales son transportados de un lugar a otro y las células que mueren son reemplazadas a diario en cantidades millonarias. Ésta es una de las características que hace que un ser vivo sea diferente a algo como un trozo de roca que, sin importar su complejidad molecular, no sufre alteraciones en su interior (Howse 79)

2.5 Estiramientos

La mayoría de los bailarines tiene la idea equivocada de que los ejercicios de estiramiento muscular es una de las mejores formas de prevenir lesiones musculares, pero esto es refutado por un estudio aleatorio que acaba de publicar la revista de la Escuela Americana de Medicina Deportiva. La práctica de los estiramientos busca alargar y relajar el músculo, ya que hasta ahora se pensaba que así se aliviaba al mismo de la tensión. Por su parte, el calentamiento, al que no hace referencia el estudio, prepara, a través de diversos ejercicios, las articulaciones ante esfuerzos físicos.

La investigación que realizó el Centro de Control y Prevención de Enfermedades de Atlanta (EE.UU.) ha examinado los bancos de datos de 361 artículos científicos publicados desde 1966 a 2002. Con sus resultados se llegó a la conclusión de que "no hay evidencias suficientes para aprobar ni desaprobar los ejercicios de estiramiento ni antes ni después de la práctica deportiva, tanto en atletas competitivos como en meramente recreativos", asegura Stephen B. Thacker, epidemiólogo del Centro de Atlanta. Para Thacker, "los daños se suelen producir dentro del alcance normal del movimiento muscular, por lo que los ejercicios de estiramiento no causan

mejoras que eviten las lesiones". Sólo existen dos excepciones a esta valoración, como es la conveniencia de practicar este tipo de movimientos antes de la práctica de disciplinas gimnásticas y de danza, ya que estas actividades requieren una gran flexibilidad muscular que es favorecida con estos ejercicios. Eroski (2004)

2.6 Ejercicios

Tanto en lesiones de la danza como en lesiones deportivas, se debe realizar un programa correcto de ejercicios, ya que este es una parte muy importante para la rehabilitación del bailarín. Hay que tener en claro que sólo los ejercicios pueden fortalecer los músculos, sólo los ejercicios pueden ayudar a movilizar las articulaciones que debido a la lesión estuvieron inmóviles por un tiempo determinado. Los que tratan a los bailarines e incluso los bailarines mismos deben darse cuenta de la importancia de llevar a cabo un programa de ejercicios adecuados para fortalecerse al máximo. Ya que si el tratamiento sólo se limita a medicar al bailarín para aliviar el dolor, quedará sin corrección cualquier tipo de debilidad desarrollada a causa de la lesión, por ejemplo, es muy visto cuando un bailarín sufre alguna lesión de tobillo originada por algún salto mal ejecutado, acude al médico y este le envía medicamentos y tal vez algunos ejercicios, pero el bailarín al ya sentirse aliviado suspende esos ejercicios. Es entonces cuando por falta de fuerza en la zona afectada, el bailarín vuelve a recaer en la misma lesión, y esto se vuelve un círculo vicioso que puede terminar en alguna lesión crónica.

Tras cualquier tipo de lesión los músculos implicados en esa zona, además de grupos musculares más distantes, se debilitan, según Thierry Waymel y Jacques Choque, ésta es una respuesta natural del cuerpo cuando los músculos no son utilizados, sin importar la brevedad del tiempo. Cada lesión incrementará el debilitamiento y a medida que éste aumente, también lo hará la tendencia a sufrir lesiones posteriores.

Según Justin Howse, existen tres tipos de ejercicios: ejercicios pasivos, ejercicios pasivos y ejercicios activos asistidos.

Los ejercicios pasivos son muy poco utilizados por bailarines y deportistas y son aquellos en los que una articulación o zona es movida por otra persona, para de esta manera movilidad sólo en la articulación. Esto es más que nada es utilizado cuando la persona se encuentra paralizada. Estos ejercicios se realizan para prevenir contracturas alrededor de alguna articulación. Debe tenerse en claro, que los ejercicios pasivos no fortalecen los músculos.

Los ejercicios activos son los que realiza el bailarín y requieren una contracción activa de los grupos musculares. Según Jesús García en su libro *Músculos del cuerpo humano: guía visual práctica para la salud y el deporte*, las contracciones musculares pueden ser isométricas o isotónicas, las contracciones musculares isométricas, es cuando el músculo se contrae fuertemente, pero se evita el movimiento debido a la aplicación de una resistencia creciente. Por otro lado, la contracción muscular isotónica es aquella en donde la resistencia permanece constante, pero la articulación se mueve. Sólo los ejercicios activos pueden incrementar la fuerza muscular. Generalmente, es necesaria alguna forma de resistencia, y el método más común con el que se aplica es mediante el uso de pesas o el uso de ligas. Al principio cuando el bailarín se encuentra en recuperación estos ejercicios se trabajan sin resistencia y conforme se va recuperando es recomendable que se proporcione resistencia en los ejercicios del paciente, para que de esta manera se fortalezca el músculo o los músculos dañados. Aunque hay que tener en cuenta que el trabajo con grandes pesos, puede producir lesiones musculares, aumentar el ritmo de desgaste de las articulaciones y disponer al desarrollo de osteoartritis. También puede provocar un aumento no deseado de la masa muscular.