



Prevenција poškodb in telesna priprava plesalcev

Monika Pavlović
Nina Ogrinc
Nejc Šarabon





prevenција poškodb
in telesna priprava
plesalcev



Prevenција poškodb in telesna priprava plesalcev

Monika Pavlović

Nina Ogrinc

Nejc Šarabon



Prevenција poškodb in telesna priprava plesalcev

Učbenik za področje kondicijske priprave in gibalne terapije

Monika Pavlović

Nina Ogrinc

Nejc Šarabon

Recenzenta • Aleš Fabjan, Marinka Ribič

Jezikovni pregled • Davorin Dukič

Oblikovanje ovitka • Jonatan Vinkler

Fotografa • Jaka Babnik, Andrej Lemut

Slike • avtorji, master1305 on Freepik, NACreative on Freepik

Prelom • Tajda Senica, Jonatan Vinkler

Izdala in založila • Založba Univerze na Primorskem

Titov trg 4, 6000 Koper

Glavni urednik • Jonatan Vinkler

Vodja založbe • Alen Ježovnik

Koper, 2024

Naklada • 300 izvodov

Cena izvoda • 27,50 EUR

ISBN 978-961-293-277-0 (tiskana izdaja)

© 2024 Monika Pavlović, Nina Ogrinc, Nejc Šarabon

CIP - Kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

793.3.012.1:616-001

PAVLOVIĆ, Monika, 1995-

Prevenција poškodb in telesna priprava plesalcev / Monika Pavlović, Nina Ogrinc, Nejc Šarabon ; [fotografa Jaka Babnik, Andrej Lemut]. - Koper : Založba Univerze na Primorskem, 2024

ISBN 978-961-293-277-0

COBISS.SI-ID 193362947

Vsebina

1	Uvod	9
1.1	Plesne poškodbe	10
1.1.1	Zakaj nastanejo poškodbe?	10
1.1.2	Poškodbe pri plesalcih uprizoritvene umetnosti (balet, jazz, moderni/sodobni ples, show ples, step, trebušni plesi ipd.)	12
1.1.3	Poškodbe pri plesalcih uličnih plesov (pop discipline – hip hop, street dance show, break dance, electric boogie, disco ipd.)	13
1.1.4	Poškodbe pri plesalcih plesov v parih (standardni in latinskoameriški plesi)	13
	Literatura	14
	Vprašanja za utrjevanje znanja	16
2	Osnove športne vadbe	19
2.1	Vzdržljivost	22
	Literatura	24
	Vprašanja za utrjevanje znanja	25
3	Osnovne gibalne sposobnosti	29
3.1	Ravnotežje in stabilnost	29
3.1.1	Vaje	32
3.2	Mišična jakost in moč	47
3.2.1	Vaje	49
3.3	Gibljivost in mobilnost	68
3.3.1	Vaje	70
3.4	Koordinacija in spretnost	86
3.4.1	Vaje	87

Prevenција poškodb in telesna priprava plesalcev

Literatura	93
Vprašanja za utrjevanje znanja	95
4 Telesna priprava plesalcev za zdrava stopala, gležnje in goleni	99
4.1 Poškodbe stopal	100
4.1.1 Dejavniki tveganja za poškodbe stopal	101
4.1.2 Rehabilitacija za poškodbe stopal	101
4.2 Zvin gležnja	102
4.2.1 Dejavniki tveganja za zvin gležnja	102
4.2.2 Rehabilitacija za zvin gležnja	103
4.3 Utesnitveni sindrom gležnja	104
4.3.1 Dejavniki tveganja za utesnitveni sindrom gležnja	105
4.3.2 Rehabilitacija utesnitvenega sindroma gležnja	105
4.4 Vnetje (tendinitis) ahilove tetive	106
4.4.1 Dejavniki tveganja za vnetje ahilove tetive	106
4.4.2 Rehabilitacija vnetja ahilove tetive	107
4.5 Medialni tibialni stres sindrom (boleča pokostnica)	107
4.5.1 Dejavniki tveganja za medialni tibialni stres sindrom	107
4.5.2 Rehabilitacija boleče pokostnice	108
4.6 Vaje za preventivo poškodb stopal, gležnje in goleni	109
Literatura	140
Vprašanja za utrjevanje znanja	141
5 Telesna priprava plesalcev za zdrava kolena	147
5.1 Bolečina v sprednjem delu kolena (patelo-femoralna bolečina)	148
5.1.1 Dejavniki tveganja za nastanek bolečine v sprednjem delu kolena	149
5.1.2 Rehabilitacija bolečine v sprednjem delu kolena	149
5.2 Poškodbe zadnjih stegenskih mišic	149
5.2.1 Dejavniki tveganja za poškodbe zadnjih stegenskih mišic	150
5.2.2 Rehabilitacija poškodb zadnjih stegenskih mišic	150
5.3 Vaje za preventivo poškodb kolen	151
Literatura	184
Vprašanja za utrjevanje znanja	184
6 Telesna priprava plesalcev za zdrave kolke	187
6.1 Sindrom pokajočega kolka	188
6.1.1 Dejavniki tveganja za nastanek sindroma pokajočega kolka in prevencija	189

Vsebina

6.1.2	Rehabilitacija sindroma pokajočega kolka	189
6.2	Utesnitveni sindrom kolka	190
6.2.1	Dejavniki tveganja za nastanek utesnitvenega sindroma kolka	190
6.2.2	Rehabilitacija utesnitvenega sindroma kolka	191
6.3	Vaje za preprečitev poškodb kolka	191
	Literatura	219
	Vprašanja za utrjevanje znanja	220
7	Telesna priprava plesalcev za zdravo hrbtenico in mišice trupa	223
7.1	Bolečina v spodnjem ali zgornjem delu hrbta	223
7.1.1	Dejavniki tveganja za nastanek bolečin v hrbtu	225
7.1.2	Rehabilitacija bolečin v hrbtu	225
7.2	Vaje za preprečitev poškodb v spodnjem ali zgornjem delu hrbta	226
	Literatura	257
	Vprašanja za utrjevanje znanja	258
8	Telesna priprava plesalcev za zdrave zgornje ude in vrat	261
8.1	Zgornji udi	261
8.1.1	Mišično-skeletne poškodbe zgornjih udov	263
8.1.2	Dejavniki tveganja za poškodbe zgornjih udov	263
8.1.3	Rehabilitacija za poškodbe zgornjih udov	263
8.2	Vrat	264
8.2.1	Mišično-skeletne poškodbe vratu	265
8.2.2	Dejavniki tveganja za poškodbe vratu	265
8.2.3	Rehabilitacija za poškodbe vratu	266
8.3	Vaje za preprečitev poškodb zgornjih udov in vratu	266
	Literatura	282
	Vprašanja za utrjevanje znanja	283
9	Pripomočki in podporne tehnike za plesalce	285
9.1	Obutev in vložki	286
9.2	Kineziološki trakovi	287
9.3	(Samo)masaža	287
9.4	Elastični trakovi za vadbo	289
	Literatura	292
	Vprašanja za utrjevanje znanja	293

Prevenција poškodb in telesna priprava plesalcev

10 Ukrepanje v primeru akutnih poškodb	295
Vprašanja za utrjevanje znanja	296
Pravilni odgovori na vprašanja	297
Sklepna beseda	299

1

Uvod

Telo za uspešno izvedbo plesnih elementov in izogib mišično-skeletnim poškodbam potrebuje primerno razvite osnovne gibalne sposobnosti. Celovito gibalno funkcijo sestavljajo gibljivost in mobilnost, koordinacija in spretnost, funkcionalne sposobnosti, stabilnost in ravnotežje ter jakost in moč. Tako kot hiša ne bo stala brez dobrih temeljev, tudi telo za uspešno plesno vadbo potrebuje dobro postavljene temelje. V prvem poglavju so obrazloženi vzroki za nastanek plesnih poškodb in opisane najpogostejše poškodbe pri plesalcih različnih plesnih zvrsti. Sledijo opis osnovnih športnih vadb, ki so poleg kvalitetne plesne vadbe ključnega pomena za zdravega in uspešnega plesalca. Skozi poglavje o osnovnih gibalnih sposobnostih boste poleg opisa le-teh izvedeli tudi, katere vaje so primerne za izboljšanje ravnotežja in stabilnosti, mišične jakosti in moči, gibljivosti in mobilnosti ter koordinacije in spretnosti. V nadaljevanju so podrobneje opisane najpogostejše plesne poškodbe po posameznih telesnih predelih, dejavniki tveganja za njihov nastanek in rehabilitacija po poškodbi. Vsako poglavje zaključuje nabor vaj, ki jih priporočamo za izvedbo z namenom preprečitve poškodb. Treba se je zavedati, da je poškodbe bolje in lažje preprečiti, kot reševati vse težave, do katerih pridejo, ko se zgodijo. Zato se priporoča izvajanje vadb za preprečitev poškodb, ki ima lahko poleg zmanjšanja možnosti za njihov nastanek tudi pomemben vpliv na uspešnost v plesu. Vse vsebine spremlja tekstovni in slikovni material. Vaje, ki so predstavljene v posameznih poglavjih, se lahko izvajajo v poljubnem vrstnem redu. Prav tako lahko število vaj prilagodite svojim sposobnostim in potrebam.