

Katedra Teorii i Metodyki Sportów Indywidualnych
Department of Theory and Methodic Individual Sports
Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie
Academy of Physical Education, Cracow
Kierownik Katedry: prof. dr hab. Stanisław Sterkowicz

ZOFIA PELC, KATARZYNA FILAR

***Health-promoting and aesthetic aspects of practicing party dance
versus lumbar spine loading***

**Wartości zdrowotno-estetyczne uprawiania tańców towarzyskich,
a obciążenia kręgosłupa lędźwiowego**

Zdrowie, piękno i estetyka zostały poniekąd uprzywilejowane i zajmują najlepsze miejsce wśród innych typów wartości. Wartości występują tylko i wyłącznie w świecie człowieka, ponieważ tylko w takim przypadku możemy mówić o zachodzeniu relacji podmiotowo-przedmiotowych. Każdy człowiek obcuje z wartościami, a jako podmiot wartościujący zajmuje odpowiednią wobec nich postawę aksjologiczną. Wybór wartości jest indywidualny. Obecna wiedza z zakresu kultury fizycznej pozwala umieścić znaczenie ruchu dość wysoko w hierarchii wartości, a rehabilitacja, rekreacja i sport – obok medycyny – stanowią ważne elementy w kształtowaniu tych wartości. [7]

Ciało ludzkie, pod wpływem ćwiczeń fizycznych jest zdrowsze, a ukształtowane poprzez aktywność ruchową, jest spełnieniem estetycznych wartości, harmonii i piękna - zatem staje się jednym z elementów doskonałości człowieka. [6]

Nieumiejętna praca z ciałem – źle przygotowany i prowadzony trening fizyczny – może narazić organizm na niebezpieczeństwa, a co za tym idzie różnego rodzaju urazy, kontuzje i wady postawy. W wyniku działania długotrwałych obciążeń, jak ma to miejsce podczas treningów tanecznych, dochodzi do tak zwanych przeciążeń kręgosłupa. Jako przeciążenia określa się tu zaburzenie struktur kostnych, więzadłowych, jak również mięśniowych kręgosłupa, powstałych w wyniku długotrwałych obciążeń – nawet jeśli obciążenia te nie przekroczyłyby granicy wytrzymałości danej struktury lub też w wyniku doraźnego przekroczenia obciążeń ekstremalnych dla danych struktur. [5]

Najczęściej uszkodzeniu ulegają krążki międzykręgowe w dolnej okolicy lędźwiowej, czyli tam gdzie znajduje się wtórna krzywizna kręgosłupa, zaś krążki międzykręgowe są najgrubsze. Zwiększona ruchomość w tym odcinku naraża krążki międzykręgowe na działanie większych naprężeń i nacisków niż gdzie indziej.

Uszkodzenie krążka międzykręgowego stanowi następstwo zużywania tkanek. Duże znaczenie ma tu wrodzona predyspozycja organizmu. Ponieważ odcinek lędźwiowy kręgosłupa stanowi jedno z najbardziej przeciążonych miejsc całego kośćca, jest oczywiste, że każde osłabienie naturalnej wytrzymałości tkanek na obciążenie, daje o sobie znać. [2]

Celem niniejszej pracy była: ocena występowania pogłębionej lordozy lędźwiowej w aspekcie ilościowym i jakościowym u tancerzy uprawiających taniec towarzyski oraz charakterystyka lordozy lędźwiowej z uwzględnieniem ich stażu zawodniczego.

MATERIAŁ I METODY

Badaniom poddano 36 osób - zawodników sportowego tańca towarzyskiego Polskiego Towarzystwa Tanecznego, należących do krakowskich klubów tańca. Wśród badanych było 21 kobiet i 15 mężczyzn w wieku od 15 do 23 lat. Badani tancerze posiadali wysokie klasy taneczne B, A i międzynarodową S oraz tańczyli oba style taneczne; tańce standardowe i latynoamerykańskie. Wszyscy zawodnicy posiadali zbliżony staż od 7 do 12 lat i wspólny obowiązujący program. Badania przeprowadzone zostały w okresie startowym rocznego cyklu treningowego.

Oceny postawy ciała dokonano przy pomocy metody somatoskopowej, polegającej na obserwacji wybranych elementów postawy ciała, które ocenia się przez przypisanie tym elementom określonej liczby punktów. [4]

Badanie zostało przeprowadzone w następujący sposób: osoba rozebrana i ustawiona w dogodnej odległości od obserwatora i we właściwych warunkach (oświetlenia, temperatury itp.) poddana została dokładnym oględzinom, których wyniki zanotowane zostały na karcie badania przez zakreślenie przy poszczególnych elementach postawy odpowiedniej liczby punktów. Szczególnie zwrócono uwagę na odcinek lędźwiowy kręgosłupa – weryfikując dodatkowo badanie oglądaniem, a mianowicie; od pionu [przyłożonego do kręgu szyjnego C 7] i spuszczonego wzdłuż kręgosłupa, odmierzano linijką największe wgłębienie, przy zastosowaniu następującego kryterium; do 3 cm – przyznawano 0 pkt; 3-4 cm – 1 pkt; 4-5 cm – 2 pkt; powyżej 5 cm – 3 pkt

WYNIKI

Tab. 1. Charakterystyki liczbowe lordozy lędźwiowej kręgosłupa u badanych tancerzy

płeć ↓ parametr →	pogłębiona lordoza lędźwiowa	prawidłowa lordoza lędźwiowa
	%	%
kobiety – n = 21	41.6	16.7
mężczyźni – n = 15	2.8	38.9
razem - n = 36	44.4	55.6

W badanej grupie tancerzy - 44,4 % posiada pogłębioną lordozę lędźwiową, w tym, aż 41.6 % przypadła na tancerki i niewielki odsetek – 2.8 % na tancerzy.

Tab. 2. Procentowy rozkład pogłębionej lordozy lędźwiowej u badanych tancerek i tancerzy

płeć ↓	punkty karne				suma [pkt. karne-%]
	'0'	'1'	'2'	'3'	
♀♀	16.7 %	13.9 %	19.4 %	8.3 %	41.6 %
♂♂	38.9 %	2.8 %	0	0	2.8 %

Przeprowadzając analizę jakościową występowania pogłębionej lordozy lędźwiowej zauważamy, że 16.7 % tancerek otrzymało '0' pkt, czyli nie występowały u nich nieprawidłowości w obrębie lordozy lędźwiowej. Następnie 13.9 % tancerek oceniono '1' pkt karnym, a 19.4 % - 2 pkt karnymi. Natomiast '3' pkt - otrzymało 8.3 % tancerek.

Nieco inaczej sytuacja przedstawia się u tancerzy. W 38.9 % - posiadali oni prawidłowo ukształtowaną lordozę lędźwiową, a tylko 2.8 % z nich otrzymało 1 pkt karny czyli nieznaczne odchylenie od normy.

Tab. 3. Charakterystyki liczbowe lordozy lędźwiowej z uwzględnieniem stażu zawodniczego

oceniający element ↓	staż zawodniczy 7-9 lat		staż zawodniczy 10-12 lat	
	n = 22	%	n = 14	%
lordoza lędźwiowa	9	40.5	7	50

Porównując natomiast występowanie pogłębionej lordozy lędźwiowej u tancerzy z uwzględnieniem stażu zawodniczego zauważamy, że u zawodników z dłuższym stażem występowało więcej osób ze zwiększoną lordozą lędźwiową - 50 %.

OMÓWIENIE

Taniec jako ruch fizyczny jest najpotężniejszym stymulatorem rozwoju somatycznego i psychicznego - wpływa na rozwój kośćca, jego lepsze uwapnienie, większą odporność na wszelkiego rodzaju urazy zewnętrzne. Więzadła, torebki stawowe stają się elastyczne, tworząc większą zwartość struktury stawowej. Poprzez ćwiczenia prawidłowej postawy tanecznej wyrabia się nawyk prawidłowej postawy ciała. Elongacja będąca cechą postawy tanecznej zapobiega wadom postawy nie tylko w obrębie kręgosłupa. Wciągnięty brzuch, napięte pośladki utrzymują miednicę w prawidłowej pozycji, zmniejszając lordozę lędźwiową. Praca stóp podczas tańca wpływa na prawidłowe kształtowanie wysklepienia stopy. [3]

Niestety taniec wpływa korzystnie na postawę ciała tylko wtedy, gdy uprawiany jest rekreacyjnie. Natomiast uprawiany jako sportowy taniec turniejowy przez wiele lat, przyczynia się do powstawania wielu wad i dolegliwości z nimi związanych.

Tancerki każdego dnia podczas treningów narażają krążki międzykręgowe w odcinku lędźwiowym na uszkodzenia. Aby temu zapobiec tancerki powinny pamiętać o utrzymywaniu prawidłowej postawy tanecznej z napiętymi mięśniami brzucha oraz pośladkowymi, co wpływa na zmniejszenie lordozy lędźwiowej. Dodatkowo powinny wykonywać dużo ćwiczeń mięśni brzucha i pośladkowych oraz ćwiczeń rozciągających przykurcze stawów biodrowych.

Problem obciążania odcinka lędźwiowego kręgosłupa podczas tańca nie występuje natomiast u tancerzy. Ich postawa taneczna, trzymanie, kroki oraz figury taneczne nie wymagają tak obciążających przeprostów w odcinku lędźwiowym kręgosłupa jak ma to miejsce u tancerek.

Należy zatem, uświadomić tancerzy o zagrożeniach jakie niesie uprawiany przez nich sport oraz udzielić wskazówek dotyczących zapobiegania powstawaniu wad postawy ciała.

Podstawowy błąd popełniany przez tancerzy to zapominanie o rozluźnieniu i rozciągnięciu spiętych, pracujących przez wiele godzin mięśni. Dlatego po zakończonym treningu tancerze powinni przystąpić do ćwiczeń rozciągających, czyli stretchingu. Ćwiczenia te powodują wyrównanie napięcia mięśni u osób uprawiających sport wyczynowo, przez co zapobiegają powstawaniu wad postawy. Zastosowanie ćwiczeń rozciągających na zakończenie treningu pozwala na szybką regenerację i likwidację uczucia bólu i zmęczenia fizycznego oraz psychicznego. W ćwiczeniach tych ważny jest swobodny oddech, który decyduje o skuteczności naszych działań, o oddziaływaniu ćwiczeń na organizm, a przede wszystkim wpływa na rozluźnienie i uspokojenie. [1]

Wysokie wymagania sprawności, a zwłaszcza obszerności ruchu, gibkości i skoczności zmuszają tancerzy do systematycznej pracy nad siłą i elastycznością mięśni nóg, tułowia i mięśni ramion.

WNIOSKI

Wśród badanych tancerek występowała w dużym odsetku [41.6 %] pogłębiona lordoza lędźwiowa, natomiast u tancerzy stwierdzono nieznaczny jej odsetek [2.8 %]

U tancerzy z dłuższym stażem zawodniczym, badania potwierdziły utrzymującą się pogłębioną lordozę lędźwiową z tendencją wzrostową

Konieczne jest, aby przyszłych młodych tancerzy uświadamiać o zagrożeniach, jakie niesie ze sobą uprawianie sportowego tańca towarzyskiego

PIŚMIENNICTWO

1. Anderson B.: Stretching, czyli ćwiczenia rozciągające. Wyd. Ossolineum, Wrocław, Warszawa, Kraków, 1995
2. Janiszewski M., Nowakowska A.: Biomechaniczne uwarunkowania bólów krzyża. Medycyna Manualna, 2001.
3. Janiszewski M.: Muzykoterapia aktywna. PWN, Akademia Muzyczna w Łodzi, 1993
4. Kasperczyk T.: Metody oceny postawy ciała. Wyd. Kasper, Kraków, 2000
5. Kuński H.: Promowanie zdrowia. Wyd. Uniwersytetu Łódzkiego. 1997
6. Kuźmińska O.: Piękno ruchu taneczno-gimnastycznego. AWF Poznań, 1996
7. Lipiec J.: Świat wartości. Wyd. AWA, Kraków, 2001

STRESZCZENIE

Celem niniejszej pracy była: ocena występowania pogłębionej lordozy lędźwiowej w aspekcie ilościowym i jakościowym u tancerzy uprawiających taniec towarzyski oraz charakterystyka lordozy lędźwiowej z uwzględnieniem ich stażu zawodniczego.

Badaniom poddano 36 osób - zawodników sportowego tańca towarzyskiego Polskiego Towarzystwa Tanecznego, należących do krakowskich klubów tańca. Wśród badanych było 21 kobiet i 15 mężczyzn w wieku od 15 do 23 lat.

Oceny postawy ciała dokonano przy pomocy metody somatoskopowej, polegającej na obserwacji wybranych elementów postawy ciała, które ocenia się przez przypisanie tym elementom określonej liczby punktów.

W badanej grupie tancerzy - 44.4 % posiada pogłębioną lordozę lędźwiową, w tym, aż 41.6 % przypada na tancerki i niewielki odsetek - 2.8 % na tancerzy. U tancerzy z dłuższym stażem zawodniczym, badania potwierdziły pogłębioną lordozę lędźwiową z tendencją wzrostową. Wskazane byłoby, aby przyszłych tancerzy uświadamiać o zagrożeniach, jakie niesie ze sobą uprawianie sportowego tańca towarzyskiego.

SUMMARY

The investigation aimed at an initial assessment of the occurrence of intense lumbar lordosis in its quantitative and qualitative aspects in dancers practicing dance sport, including a determination of characteristics of lordosis severity depending on the length of practicing.

36 dancers were examined, members of local dancing clubs of the Polish Dancing Sport Association; the group included 21 female and 15 male dancers, aged 15 to 23.

Body posture was assessed by somatoscopy, consisting in observation of selected posture elements and assessed by scoring of each element.

In the investigated group of dancers 44.4 % revealed deeper lumbar lordosis, of which as much as 41.6 % occurred in females and only 2.8 % in males. Lumbar lordosis tended to aggravate in male dancers practicing sport dancing for a longer time. It seems advisable to enlighten future dancers on hazards connected with practicing dancing sport.