Rehabilitación (Madr). 2011;45(2):117—121

REHABILITACIÓN

www.elsevier.es/rh

ORIGINAL

Aspectos generales sobre el dolor osteomuscular en el baile flamenco

J.L. Castilla-Cubero[a,*] **y A.S. Jiménez-Sarmiento**[b]

[a] *Clínica Integral de Rehabilitación, Sevilla, España*
[b] *U.G.C. Intercentros de Rehabilitación, H.U.V. Macarena, Sevilla, España*

Recibido el 28 de octubre de 2010; aceptado el 11 de marzo de 2011
Disponible en Internet el 22 de abril de 2011

PALABRAS CLAVE
Cervicalgia;
Lumbalgia;
Metatarsalgia

Resumen
Introducción: Los bailaores de baile flamenco son susceptibles de padecer dolor por su actividad, lo que les puede producir una gran limitación. Conocer cuáles son las localizaciones más frecuentes y con qué variables se relacionan es el objetivo de este trabajo, para desarrollar planes de atención más eficientes y medidas de medicina preventiva.
Material y método: Hemos realizado un estudio descriptivo analítico, mediante una encuesta a bailaores, en donde se recogían datos personales, hábitos del bailaor y regiones donde habían presentado dolor. Los datos obtenidos han sido analizados con el programa informático SPSS utilizando como métodos estadísticos el ANOVA, la t de Student y la prueba de la χ^2.
Resultados: Hemos obtenido 96 resultados, la mayoría mujeres, con un intervalo de edad muy amplio desde los 8 hasta los 53 años. La región más referida en cuanto a dolor es el pie, habiendo muchas localizaciones diferentes de dolor, seguidas en importancia por las rodillas, y espalda, cuello y región lumbar.
Conclusiones: El calentamiento antes de bailar evita la aparición de molestias. Los tacones de más de 5 cm predisponen a la aparición de dolor, así como un IMC mayor de 22,29, bailar más de 4 horas al día y más de 5 días a la semana. La mayoría de los bailaores recurren a las técnicas manuales para solucionar sus lesiones. Es necesario realizar estudios más específicos para poder profundizar más en el tema, ya que son muy pocos los estudios que hay en la literatura científica.
© 2010 Elsevier España, S.L. y SERMEF. Todos los derechos reservados.

KEYWORDS
Neck pain;
Low back pain;
Metatarsus pain

Overview of musculoskeletal pain in the flamenco dancer

Abstract
Introduction: Flamenco dancers are susceptible to pain from their activity, which can be an important limitation. This study has aimed to discover what are the most common locations and what variables they are related to in order to develop more efficient care plans and preventive medicine measures.

* Autor para correspondencia.
Correo electrónico: joseluiscc@clinicaintegralderehabilitacion.es (J.L. Castilla-Cubero).

0048-7120/$ – see front matter © 2010 Elsevier España, S.L. y SERMEF. Todos los derechos reservados.
doi:10.1016/j.rh.2011.03.003

Material and methods: We have made a descriptive analysis study, conducting a survey to dancers that gathered personal data, habits of the dancer and regions where they had pain. The data obtained were analyzed with the SPSS statistical program using the ANOVA, T-Student and χ^2 statistical methods.
Results: We obtained 96 results, mostly women, with a very wide age range from 8 to 53. The region referred to most in terms of pain is the foot, with many different locations of the pain, followed in importance by the knees, back, neck and lumbar region.
Conclusions: Warming up before dancing prevents the onset of discomfort. Heels of more than 5 cm predispose to pain, and a BMI greater than 22.29, dancing more than 4 hours a day and more than 5 days a week. Most of the dancers rely on manual techniques to address their injuries. More specific studies are needed to go deeper into the subject, since there are very few studies in the literature.
© 2010 Elsevier España, S.L. and SERMEF. All rights reserved.

Introducción

El flamenco es un arte arraigado a la cultura española que, para poder expresarse, necesita de unas cualidades físicas determinadas, como: elasticidad, potencia, velocidad y resistencia. Estas cualidades, muy similares a las de algunas actividades deportivas, como el baloncesto y el balonmano[1,2], no son tenidas en cuenta por la mayoría de los bailaores y bailaoras, para quienes sólo es importante su «arte», por lo que de esta manera obvian que, al igual que un deportista, se puede lesionar y que esta lesión los invalide para su actividad deportiva, ellos también pueden sufrir las mismas consecuencias y con ello truncar su carrera artística. Según un estudio realizado en Inglaterra con bailarines[3] de danza clásica, un 80% de ellos sufrió al menos una lesión al año, y un 14% tuvo que estar parado durante un periodo de 18 meses como consecuencia de dicha lesión. Bien por la propia idiosincrasia de los bailaores o bien por el poco interés que este tema puede generar entre el colectivo médico, son pocos los trabajos científicos que sobre él se han realizado, siendo la mayoría específicos de danza[4–7], lo que dificulta el intento de estudio y constituye un auténtico problema para el profesional de la medicina que quiere profundizar en este campo. Los pocos estudios realizados informan que tanto el pie como la espalda son las zonas que más problemas originan a las personas que bailan flamenco.

Este trabajo nace con el objetivo de conocer cuáles son las regiones que más frecuentemente generan dolor al bailaor de flamenco, estudiar sus causas, mecanismos de producción y variables que influyen, para así poder informar y concienciar al profesional y aficionado del baile; así como diseñar posteriormente medidas de tipo preventivo que vayan encaminadas a evitar dichas molestias y, de igual modo, desarrollar medidas terapéutica eficaces y rápidas, dada la premura que la mayoría de las veces reclama el profesional del espectáculo.

Material y métodos

Hemos realizado un estudio analítico descriptivo a partir de un cuestionario (tabla 1), donde se han recogido datos de tipo demográfico, antropométricos, hábitos del bailaor

Tabla 1 Cuestionario del estudio

Sexo:
Edad:
Peso:
Altura:
¿Cuánto tiempo llevas bailando?:
¿Has bailado anteriormente algún otro tipo de baile?, ¿cuál?:
¿Cuántas horas al día bailas?:
¿Cuántos días a la semana bailas?:
¿Calientas antes de bailar?:
¿Estiras después de bailar?:
¿Desde que bailas flamenco, te ha dolido?:
¿Los pies?, ¿en qué parte?:
¿Los tobillos?:
¿Los gemelos?:
¿Las rodillas?:
¿Las caderas?:
¿Los aductores?:
¿Región lumbar?:
¿Espalda?:
¿Cuello?:
¿Hombros?:
¿Codos?:
¿Manos?:
¿Desde que estás bailando, has tenido que ir al médico?, ¿por qué?:
¿Si tienes algún dolor mientras bailas, qué haces?:
¿Vas al médico de forma periódica?:
¿Utilizas las técnicas manuales (rehabilitación, osteopatía, etc.) como parte de tu recuperación?:
¿Bailas siempre con el mismo calzado?:
¿Qué altura tiene el tacón de tu zapato de baile?:
¿Revisas de forma habitual tu zapato de baile?:
¿Controlas la alimentación?:
¿Vigilas la superficie donde bailas?:
¿Vigilas la temperatura de la habitación donde bailas?:
¿Duermes bien?:
¿Cuántas horas al día duermes?:

Download English Version:

https://daneshyari.com/en/article/4085155

Download Persian Version:

https://daneshyari.com/article/4085155

Daneshyari.com