



**Tänzer sind in erster Linie Künstler und erst in zweiter Linie Sportler - aber eben auch Sportler.**

Was für viele Profi-Sportler selbstverständlich ist – medizinische und therapeutische Unterstützung während ihrer aktiven Zeit – sollte auch für Tänzer möglich sein.

Häufiges Training – in vielen Fällen oft täglich über mehrere Stunden, hohe Belastungsintensitäten, Termindruck durch Vorführungen, Training usw. sind oft der Grund, warum viele Tänzer (Erwachsene als auch Kinder und Jugendliche) häufig Anzeichen von Überlastungsschäden nicht rechtzeitig beachten, so dass es häufig zu Verletzungen und deren Chronifizierungen kommt. Ständig steigende Ansprüche an Kraft, Beweglichkeit und Koordination in den heutigen Choreografien bedingen oft eine Zunahme an muskuloskelettalen Verletzungen. Tänzer benötigen eine spezielle auf ihre Bedürfnisse ausgerichtete Medizin und physiotherapeutische Betreuung. Unsere langjährigen Erfahrungen auf dem Gebiet der Sportphysiotherapie und Tanzmedizin bieten Tänzerinnen und Tänzern aller Leistungsklassen seit vielen Jahren eine hilfreiche und effektive Plattform, nach Verletzungen möglichst schnell wieder zur Bühne zurückzukehren.

## Referenzen

- Circus FlicFlac
- Circus Roncalli
- Ensemble "Magic of the Dance"
- Dance Theatre Shadowland
- Deutsches Fernsehballlet
- Deutsches Showballett Berlin

Weitere Ensembles aus Ballett, Oper, Musicals und Bühnenshow- sowie TV-Produktionen



## Bei uns ist Physiotherapie Chefsache

Andreas Stommel betreut als Physiotherapeut seit Jahren regelmäßig Tanzensembles, wie z. B. das Deutsche Fernsehballlet. Internationale Profitänzer vertrauen ihm und seinem Team ihre Gesundheit an. Chronische Überlastungsschäden sowie akute Verletzungen bei Tänzern gehören zum Alltag von Andreas Stommel.

Musicaldarsteller, Bühnenkünstler, Artisten sowie Profitänzer aus Show und Ballett wissen die Kompetenz der tanzphysiotherapeutischen Abteilung von Andreas Stommel's Team und das umfassende Therapieangebot für Tänzer im BZfAR zu schätzen. Zudem ist die Einrichtung mit der besonderen Leidenschaft für Tänzer im Tamed e.V. organisiert – ein multidisziplinäres Netzwerk, welches sich für die Gesunderhaltung von Tänzern einsetzt. Die Therapien im BZfAR können überwiegend ärztlich verordnet und von Krankenkassen finanziell getragen werden.



**Bonner Zentrum für Ambulante Rehabilitation**  
 Modestusstr. 6 – 8  
 53229 Bonn-Pützchen

Tel.: 0228-60 88 60  
 info@reha-bonn.de

**Öffnungszeiten:**  
 Mo – Fr: 08.00 – 20.00 Uhr  
 Sa: 08.00 – 14.00 Uhr

[www.reha-bonn.de](http://www.reha-bonn.de)  
[www.andreas-stommel.de](http://www.andreas-stommel.de)



Bonner Zentrum für Ambulante Rehabilitation

# Tanzphysiotherapie und -Medizin

[www.reha-bonn.de](http://www.reha-bonn.de)



## Überlastungsschäden

Ein großer Teil der Arbeitsunfähigkeitszeiten von Berufstänzern beruht auf Verletzungen und Überlastungsschäden des muskuloskelettalen Systems. Die Tanzphysiotherapie hat hier einen hohen Stellenwert in der Prophylaxe und Behandlung, mit dem Ziel der Gesundheitsförderung und der Wiederherstellung der Tanzfähigkeit.

Besonders dann, wenn das Tanztraining schon in sehr jungen Kinderjahren intensiv betrieben wird, ist eine medizinische Begleitung unablässlich.



## Ein Beispiel

Während der Kleinkind- und Vorschulkindphase besteht bei den meisten Kindern bis zum Alter von fünf Jahren ein physiologischer Knicksenkfuß. Erst im Schulalter erfährt die valgische Rückfußachse durch die genetisch gesteuerte Fußreifung eine Aufrichtung, die das Fußlängsgewölbe prägt. Die für den klassischen Tanz charakteristische Auswärtsdrehung der Beine und die damit verbundene „en dehors-Stellung“ der Füße wird häufig durch schwungartiges zur Seite drehen der Füße bewerkstelligt, ohne dabei die Auswärtsrotation aus der Hüfte auszuführen.

So sehen zwar die Füße auswärtsgedreht aus, die Beine verbleiben aber in einer Parallelstellung. Durch dieses forcierte „en dehors“ ist die gleichmäßige Druckverteilung auf die gesamte Fußfläche nicht mehr gewährleistet. Das gesamte Körpergewicht lastet auf der Fußinnenseite, wodurch sich das Fußlängsgewölbe senkt.

Dieser Technikfehler kann gerade bei Vorschulkindern die Entwicklung des Fußgewölbes nachhaltig verzögern und zur Ausführung eines irreversiblen Plattfußes führen.



! Weitere Folgen sind u.a. innenseitige Kniebeschwerden, Meniskusschäden, Auswirkungen auf die Wirbelsäule i.S. eines Hohlkreuzes.



>> **Mit anderen Worten:** Eine permanente intensive physiotherapeutische Begleitung des Tanztrainings bei Kindern und Jugendlichen ist Grundvoraussetzung für die langfristige Gesunderhaltung und Leistungssteigerung im Tanz.

## Was wir Tänzern bieten

- Viele Jahre tanzphysiotherapeutische und medizinische Erfahrung im Profi- und Freizeitbereich, bei Erwachsenen sowie Kindern und Jugendlichen.
- Ein multidisziplinäres Team mit Physiotherapeuten, osteopathischen Therapeuten, Ärzten, Psychologen, Trainern u.w.
- Spontane Terminvergabe bei Verletzungen ohne Zeitverlust – auch am Wochenende.
- Therapeutische Verfahren, die in der Behandlung und Betreuung von Tänzern sehr wichtig sind: Gyrotonic Expansion System, Osteopathie, Spiraldynamik, Gyrokinesis, Pilates, Manualtherapie u.v.m.
- Enge Zusammenarbeit mit Trainern, Ballettlehrern und Choreografen.
- Ggf. auch Trainingsbeobachtung von Tänzern zur diagnostischen Analyse von Überlastungsschäden/-verletzungen usw.