

Sportphysio @ Opernhaus

„The physiotherapists are crucial for recovery and rehabilitation of the dancers, who are off because of an injury. They motivate and treat the dancers to go back to sports mentally and physically prepared“ mit diesen Worten beschreibt eine Ballett- Solistin des Opernhauses Zürich die Wichtigkeit eines Sportphysios in ihrem Beruf. Mit 7 Stunden Trainingseinheiten täglich an 6 Wochentagen (exklusive den zusätzlichen Bühnenauftritten) kann man den Beruf eines Balletttänzers und einer Balletttänzerin definitiv als Spitzensport bezeichnen.

„Die Behandlungen eines Tänzers sind sehr vielfältig.“ berichtet uns die Physiotherapeutin Rebekka Krämer, welche für RehaZeno seit 17 Jahren Tänzer des Zürcher Balletts behandelt.

Das seltene Auftreten von akuten Verletzungen ist sicher ein positiver Aspekt für eine Sportart. Wenn es zu Verletzungen kommt, dann v.a. zu Distorsionen Fuss und Knie, Zerrungen und seltener zu Luxationen sowie Frakturen.

Da die Tänzer zum Teil Wochen ohne Ruhetag arbeiten müssen und so die Regeneration fehlt, liegt ein Hauptaugenmerk der Arbeit auf der Behandlung von chronischen Überlastungen am Bewegungsapparat. Die Probleme können sich noch akzentuieren, wenn zusätzlich zu wenig oder schlecht gegessen wird. Diese schlechte Ernährung ist auch die Folge der Anforderung an eine schlanke Figur bei Tänzerinnen.

Um der Problematik der Überbelastung entgegenzutreten, arbeitet Rebekka Krämer einmal wöchentlich ausschliesslich im Bereich der Prophylaxe. Dies mit dem Ziel der Vorbeugung von Fehlbelastungen (Blockaden bei segmentaler Dysfunktion bei ungenügender Stabilität, Ermüdungsfrakturen, Tendinitiden,...). Unterstützung in ihrem Engagement kriegt sie hierbei vom Ballettdirektor Christian Spuck.

„Ich halte einen engen Kontakt zu den Tänzer und Tänzerinnen sowie zum Ballettdirektor“, so Rebekka Krämer weiter. „Sie können mich jederzeit bei einem Notfall telefonisch erreichen. Um eine optimale Versorgung zu gewährleisten habe ich in meiner Praxis täglich eine Stunde ausschliesslich für die Tänzer reserviert.“

Zusätzlich arbeiten neben der ehemaligen Tänzerin in zeitgenössischem Bühnentanz die Kollegen Cesar Riccardi und Paolo Bogni, die beide jeweils zweimal wöchentlich an einem Nachmittag vor Ort für Therapie und Massage zuständig sind.