

## **Χορεύοντας... με τις κακώσεις (ΡΟΥΛΑ ΤΣΟΥΛΕΑ)**

**Categories :** [ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ](#)

**Date :** Ιανουαρίου 10, 2006

**Όλο και περισσότερα παιδιά και έφηβοι που κάνουν πρωταθλητισμό αντιμετωπίζουν σοβαρά προβλήματα.**

**Η υπερπροπόνηση βλάπτει σοβαρά την υγεία.**

**«Πολλοί γονείς πιέζουν τα παιδιά τους»!**

**Το ταλέντο και η αγάπη της για το μπαλέτο την έφτασαν μέχρι τα φημισμένα Μπολσόι, όπου πέρασε τρία ολόκληρα χρόνια. Κανένας, όμως, δεν κατάλαβε πως η Βενετία Κρόμπα χόρευε με σοβαρά τραυματισμένο ισχίο - ούτε η ίδια ήξερε πως μια ημέρα θα εγκατέλειπε τον χορό εξαιτίας του.**

«Άρχισα το μπαλέτο στα 8-9 μου χρόνια και στην αρχή ήταν απλώς ένα χόμπι», λέει η 32χρονη σήμερα Βενετία. «Στα 12 μου, όμως, ήρθε στη σχολή που πήγαινα ένας εκπληκτικός Βούλγαρος δάσκαλος. Από αυτόν ουσιαστικά αγάπησα το μπαλέτο. Πλάι του έκανα τεράστια πρόοδο και σύντομα δεν μπορούσα να φανταστώ τη ζωή μου χωρίς τον χορό».

Τα προβλήματα άρχισαν στα 17 της, έπειτα από τέσσερα χρόνια καθημερινής, πολύωρης προπόνησης. Ένα τράβηγμα ένιωσε στο δεξιό ισχίο και το πόδι της έπαψε να κινείται σωστά. Το τράβηγμα οφειλόταν σε τραυματισμό, οι γιατροί τής είπαν να σταματήσει τον χορό μέχρι να γίνει καλά, εκείνη άντεξε μόνο 25 ημέρες μακριά του, μετά αποφάσισε να βρει τρόπο για να συνεχίσει. «Ήταν αδύνατο να σταματήσω για καιρό, θα έμενα πολύ πίσω», τονίζει: «Κοντά έξι χρόνια χόρευα έτσι. Ένας νέος τραυματισμός στο ίδιο σημείο με οδήγησε πάλι στους γιατρούς που ανακάλυψαν πως είχα μετατραυματική αρθρίτιδα, επειδή το πρώτο τραύμα δεν είχε επουλωθεί σωστά - και παρά τις θεραπείες που δοκίμασα, αναγκάστηκα να σταματήσω οριστικά τον χορό».

**Μόνιμα προβλήματα.** Η περίπτωση της δεν είναι μοναδική. Ολοένα περισσότερα παιδιά και έφηβοι που γυμνάζονται συστηματικά με όραμα του πρωταθλητισμού ή την

επαγγελματική καταξίωση παρουσιάζουν προβλήματα λόγω υπερβολικής προσπάθειας. Και οι ειδικοί προειδοποιούν πως οι τραυματισμοί τους μπορεί να οδηγήσουν σε μόνιμα προβλήματα αν δεν αντιμετωπιστούν αμέσως και σωστά.

«Οι πιο συχνοί τραυματισμοί από υπερβολική προπόνηση ή προσπάθεια που βλέπουμε εντοπίζονται στην ενόργανη, στη ρυθμική και στο μπαλέτο και μετά στην άρση βαρών και στις πολεμικές τέχνες», λέει ο ορθοπεδικός κ. Γιώργος Κατσιφαράκης, ειδικός στις αθλητικές κακώσεις. «Στην ενόργανη και στη ρυθμική βλέπουμε τραυματισμένα παιδιά από 6 ετών και πάνω, στο μπαλέτο κυρίως εφήβους ηλικίας 12-17 ετών, στην άρση βαρών 16χρονους και 17χρονους εφήβους και στις πολεμικές τέχνες παιδιά από 6-7 ετών. Όλ' αυτά τα παιδιά έχουν τα επονομαζόμενα σύνδρομα υπερχρήσης. Έχω δει εκπληκτικές τενοντίτιδες στους ώμους ή στις πηχαιοκαρπικές αρθρώσεις, με τα παιδιά να μην μπορούν να γράψουν ή να σηκώσουν το χέρι. Έχω δει παιδιά με σπονδυλολισθήσεις (σοβαρή μετατόπιση σπονδύλων) που μόνο με εγχείρηση αντιμετωπίζονται. Έχω δει παιδιά με τενοντίτιδες και οστεοχονδρίτιδες γονάτων, τα οποία δεν μπορούν καν να περπατήσουν».

«Η υπερκαταπόνηση του σώματος οδηγεί σε προβλήματα, αυτός είναι अपαραβάτος κανόνας», τονίζει ο αναπληρωτής καθηγητής Ορθοπεδικής στο Πανεπιστήμιο Αθηνών κ. Σάπκας. «Στην καθημερινή πρακτική φαίνεται πως έχει πολλαπλασιασθεί ο αριθμός των πασχόντων από προβλήματα λόγω υπερκαταπόνησης. Κάποτε, έβλεπα έναν τραυματία τον μήνα και τώρα είναι τουλάχιστον δύο την εβδομάδα».

### **«Πολλοί γονείς πιέζουν τα παιδιά τους»**

Αν και πολλοί τραυματισμοί από την υπερπροπόνηση μπορούν να αντιμετωπισθούν με την κατάλληλη θεραπεία, υπάρχουν ανήλικοι αθλητές για τους οποίους μόνη λύση είναι να εγκαταλείψουν τον εντατικό αθλητισμό. Αλλά ένα τέτοιο ενδεχόμενο δεν το καλοδέχονται πάντοτε τα πιτσιρίκια, ούτε οι γονείς τους.

«Πίσω από τους περισσότερους σοβαρούς τραυματισμούς βρίσκονται γονείς που βλέπουν τη δική τους προβολή μέσα από την επιτυχία του παιδιού τους και γι' αυτό το πιέζουν υπερβολικά», λέει ο αθλητίατρος κ. Όμηρος Εμμανουηλίδης. «Οι τραυματισμοί είναι ένα από τα προβλήματα που μπορεί να δημιουργήσουν στο παιδί τους, καθώς το πιέζουν να συνεχίσει ακόμα κι όταν εκείνο παραπονιέται ότι πονάει ή όταν δεν θέλει πια να γυμναστεί. Θυμάμαι ένα αγόρι 12 ετών που έπρεπε σώνει και καλά να γίνει πρωταθλητής τής κολύμβησης, ενώ δεν του άρεσε το κολύμπι, αλλά φοβόταν να το πει στους γονείς του που είχαν επενδύσει τα πάντα πάνω του!».

(Πηγή: 'TA NEA' 26-3-2005)