

Tableau récapitulatif des pathologies du danseur

Structure	Nom	Définition	Prévention
Complexe muscle - tendon	Tendinopathie	Ce terme désigne de façon générale les atteintes inflammatoires des tendons.	Échauffement / étirement Chaussons ajustés / rythme
	Élongation – déchirure, rupture musculaire	L'élongation est liée à un étirement excessif. Lorsqu'il y a rupture de fibres musculaires on parle, en fonction de la gravité, de claquage, de déchirure ou de rupture musculaire.	Respect du rythme travail / récupération Hydratation Échauffement
Articulation	Syndrome du carrefour postérieur	Ce syndrome englobe toutes les lésions de la partie postérieure de la cheville lié au mouvement de pointe.	Travail non forcé du cou de pied / Étirement de l'arrière-pied / chaussures ajustés
	Hernie discale	C'est le glissement de la partie centrale du disque inter-vertébral vers les racines nerveuses à l'arrière du dos	Renforcement des abdominaux / Assouplir chaque segment du dos
	Hanche à Ressaut	Accrochage d'un tendon sur une protubérance osseuse	Travailler l'équilibre musculaire de la hanche
	Subluxation	Déplacement partiel et réversible des surfaces articulaires des os d'une articulation	Ne pas forcer la souplesse de la hanche à l'adolescence
	Luxation	Perte de contact totale des surfaces articulaires d'une articulation suite à un traumatisme	Renforcer les muscles des articulations laxes (épaule surtout)
	Entorse	Distension violente des ligaments entourant l'articulation	Travailler l'équilibre et la réactivité aux déséquilibres
	Syndrome femoro-patellaire	C'est une inflammation du cartilage de la rotule et des éléments stabilisateurs de la rotule, liée à son passage sur le fémur.	Travailler le relâchement lors des pliés de genoux. Harmoniser la rotation hanche / genou
	Lombalgie	Douleurs situées dans la région du bas du dos (lombaire).	Contrôler le creux lombaire. Renforcer les abdominaux.
	Hallux valgus	Déformation du gros orteil en dedans.	Renforcer l'abduction du gros orteil. Attention aux chaussures trop petits.
	Spondylolyse - Spondylolisthesis	Glissement vers l'avant d'une vertèbre lomboire avec ou sans lésion osseuse.	Assouplissement progressif du dos à l'adolescence.
Os	Fracture de fatigue	Fissure de l'os provoquée par des contraintes intenses et répétées localisées sur un os.	Attention aux changements de rythmes.
	Fracture	Cassure de l'os suite à un traumatisme.	Attention à la fatigue.
	Périostite	Inflammation de l'enveloppe de l'os.	Correction de l'amortissement des sauts.
	Arrachements épiphysaires	Arrachement osseux siégeant à l'insertion du tendon sur l'os.	Éviter les mouvements brusques lors de la croissance.
	Epiphysite	Inflammation de l'extrémité de l'os.	Travail à ajuster lors de la croissance.
	Osgood Schlatte	Inflammation de croissance du genou (inflammation de l'épiphyse en période de croissance de la tubérosité tibiale antérieure)	Limiter les sauts lors de la croissance + étirement du quadriceps.
	Maladie de Scheuermann : cyphose	Trouble de croissance des vertèbres entraînant un dos arrondi.	Attention aux portés en période de croissance.
	Scoliose	Déformation tridimensionnelle en « C » ou en « S » du dos dans le plan frontal	Ne pas solliciter un dos « droit » sans courbures.
	Arthrose	Dégénérescence progressive de la surface du cartilage	Attention aux contraintes.
	Général	Déshydratation	Insuffisance liquidienne dans le corps induisant des troubles physiologiques
Syndrome de sur-entraînement		Activité physique telle que le repos est insuffisant pour la récupération.	Respecter des temps de récupération appropriés.
Troubles alimentaires		Trouble des conduites alimentaires	Être attentif. Ne pas toujours parler du poids du danseur.