

**Tableau récapitulatif des pathologies du danseur**

Structure	Nom	Définition	Prévention
Complexe muscle - tendon	<b>Tendinopathie</b>	Ce terme désigne de façon générale les atteintes inflammatoires des tendons.	Échauffement / étirement Chaussons ajustés / rythme
	<b>Élongation – déchirure, rupture musculaire</b>	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	<b>Syndrome du carrefour postérieur</b>	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
	<b>Hernie discale</b>	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
	<b>Hanche à Ressaut</b>	Accrochage d'un tendon sur une protubérance osseuse	Travailler l'équilibre musculaire de la hanche
	<b>Subluxation</b>	Déplacement partiel et réversible des surfaces articulaires des os d'une articulation	Ne pas forcer la souplesse de la hanche à l'adolescence
	<b>Luxation</b>	Perte de contact totale des surfaces articulaires d'une articulation suite à un traumatisme	Renforcer les muscles des articulations laxes (épaule surtout)
	<b>Entorse</b>	Distension violente des ligaments entourant l'articulation	Travailler l'équilibre et la réactivité aux déséquilibres
	<b>Syndrome femoro-patellaire</b>	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
	<b>Lombalgie</b>	Douleurs situées dans la région du bas du dos (lombaire).	Contrôler le creux lombaire. Renforcer les abdominaux.
	<b>Hallux valgus</b>	Déformation du gros orteil en dedans.	Renforcer l'abduction du gros orteil. Attention aux chaussures trop petits.
	<b>Spondylolyse - Spondylolisthesis</b>	Glissement vers l'avant d'une vertèbre lombaire avec ou sans lésion osseuse.	Assouplissement progressif du dos à l'adolescence.
Os	<b>Fracture de fatigue</b>	Fissure de l'os provoquée par des contraintes intenses et répétées localisées sur un os.	Attention aux changements de rythmes.
	<b>Fracture</b>	Cassure de l'os suite à un traumatisme.	Attention à la fatigue.
	<b>Périostite</b>	Inflammation de l'enveloppe de l'os.	Correction de l'amortissement des sauts.
	<b>Arrachements épiphysaires</b>	Arrachement osseux siégeant à l'insertion du tendon sur l'os.	Éviter les mouvements brusques lors de la croissance.
	<b>Epiphysite</b>	Inflammation de l'extrémité de l'os.	Travail à ajuster lors de la croissance.
	<b>Osgood Schlatte</b>	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.
	<b>Maladie de Scheuermann : cyphose</b>	Trouble de croissance des vertèbres entraînant un dos arrondi.	Attention aux portés en période de croissance.
	<b>Scoliose</b>	Déformation tridimensionnelle en « C » ou en « S » du dos dans le plan frontal	Ne pas solliciter un dos « droit » sans courbures.
	<b>Arthrose</b>	Dégénérescence progressive de la surface du cartilage	Attention aux contraintes.
	Général	<b>Déshydratation</b>	Insuffisance liquidienne dans le corps induisant des troubles physiologiques
<b>Syndrome de sur-entraînement</b>		Activité physique telle que le repos est insuffisant pour la récupération.	Respecter des temps de récupération appropriés.
<b>Troubles alimentaires</b>		Trouble des conduites alimentaires	Être attentif. Ne pas toujours parler du poids du danseur.