

預備及職業芭蕾舞者傷害危險因子分析及預防策略

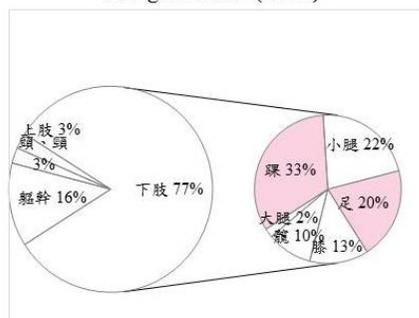
學生：1063022 陳禮林

一、前言

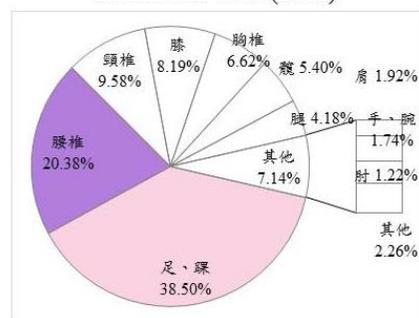
芭蕾舞為一項特別強調精細控制能力與柔軟度的舞種，多從幼童時期開始學習。預備 (Pre-professional) 芭蕾舞者是為了成為職業 (Professional) 芭蕾舞者而進行訓練的學員，通常與職業芭蕾舞團有關聯，並在芭蕾舞學校進行嚴格的學術舞蹈訓練計劃 (Caine et al., 2015)，過度使用皆為重要的傷害因素 (Yau et al., 2017)，而由舞蹈老師和健康專家共同監督營造的訓練環境不易獲得 (Rinonapoli et al., 2020)，因此以期藉由統整能夠給予預備及職業層級的芭蕾舞者預防傷害策略的方向。

二、傷害部位比例

圖一. 預備芭蕾舞者傷害部位比例
Ekegren et al. (2014)



圖二. 職業芭蕾舞者傷害部位比例
Ramkumar et al. (2016)



足或
和
踝
下背

下肢及下背傷害為預備及職業舞者主要的傷害部位，兩層級的傷害部位排序前三高皆有足、踝，職業舞者的下背傷害排序集中在前二。

三、傷害危險因子分類

外在		內在	
可變	環境、訓練負荷	心理變項、身體素質與技術、過度使用、傷害處理與疼痛意識	
不可變	芭蕾舞動作模式	舊傷、成長	

四、各部位傷害危險因子與常見傷害

部位	傷害危險因子	常見傷害
下背	不當的 turnout 體線、反覆背部大關節活動度動作造成過度使用、托舉以及成長速度	腰椎前突
髖	不當的 turnout 體線、反覆髖部大關節活動度動作造成過度使用與地面衝擊	髖臼盂唇撕裂、髂股韌帶傷害、關節囊不穩定
大腿、小腿	生長速度、髖部外展和外轉肌力量不足、不佳的落地體線	肌肉傷害
膝	膝關節的韌帶鬆弛造成膝關節過度伸直及芭蕾舞跳躍落地動作需求	髕腱炎、前十字韌帶傷害
踝、足	反覆踮腳動作造成過度使用、踮腳時不當的體線、代償或恢復不全造成的功能障礙	腓骨肌肌腱炎、跟腱炎、踝關節扭傷、夾擠綜合症、蹠骨骨折、跗蹠關節韌帶傷害、足底筋膜破裂
上肢	反覆的托舉及其不當的體線造成過度使用	手指與肩部旋轉肌群傷害

五、傷害預防策略

多數的傷害危險因子為過度使用，因此需要注意動作的體線排列，避免組織承受過多不當負荷，並且注意訓練負荷及降低恢復的因素。此外可提升心理因應能力，及給予正確的傷害與疼痛處理觀念。

定期進行檢測，可以協助降低傷害危險因子或及早治療，疼痛失能自評問卷可用於舞者平時自我尋求醫療人員的依據，動作能力檢測及舞蹈技術評估可能有助於區分高風險或需要進行治療的舞者，以著手協助。