

EL EN-DEHORS EN EL BALLET

Julia Salcedo Gadea (Fisioterapeuta)
Laura Cabezón Martínez (Fisioterapeuta)
César Hidalgo García (Fisioterapeuta)
Santos Caudevilla Polo (Fisioterapeuta y Prof. Asociado UZ)
Elena Estébanez de Miguel (Fisioterapeuta y Prof. Asociado UZ)

El en-dehor es un movimiento de rotación externa del miembro inferior principalmente de la cadera. Esta rotación depende en gran medida de las características anatómicas (ángulo del cuello del fémur), que son invariables después de los 11 años. Aunque este ángulo puede ser mejorado tras esta edad, ya que también influyen factores como:

- el alineamiento óseo (rotación externa de la tibia y la posición lumbopélvica).
- limitaciones capsulo-ligamentosas en la cadera.
- flexibilidad de la banda iliotibial, flexores de cadera y rotadores internos. Y para posiciones elevadas de la pierna también los isquiotibiales y adductores.
- fuerza en la musculatura profunda rotadora externa y de los abdominales.

La rotación externa originada en la cadera es de unos 70°, a la que podemos añadir alrededor de 15° de rotación externa de la tibia y del pie.

Es importante trabajar desde pequeños un buen alineamiento para mejora del en-dehor controlando en todo momento las compensaciones que puedan tener lugar como una hiperlordosis lumbar exagerada que debemos controlar y corregir cuando sea necesario. Otra compensación es realizar la torsión desde las rodillas y utilizar la fricción con el suelo para sujetar la posición. Si sospechamos esto pediremos al bailarín o bailarina que una vez colocado en la posición despegue los dedos del suelo y luego los apoye otra vez, entonces compararemos la posición inicial y final (Fig 1). Si ha cambiado está realizando la rotación desde las rodillas. En este caso buscaremos las causas de la rotación de cadera limitada. Estos bailarines que utilizan otras articulaciones para aumentar la rotación externa tienen un riesgo mucho mayor de sufrir lesiones.

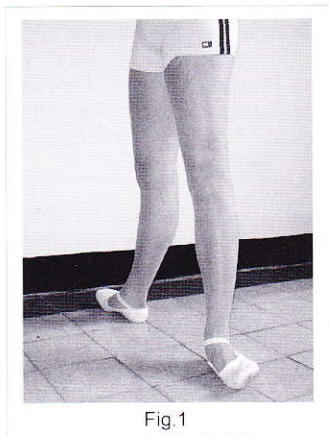


Fig.1

Para ello pido al bailarín un rotación externa de la cadera activa controlando que no haya compensaciones y mido los grados. Luego se le hace esa rotación de forma pasiva y medimos. Si son iguales optaremos por estirar la musculatura y los tejidos capsulo-ligamentosos para aumentar la rotación. Si pasivamente encontramos más movimiento tendremos que pensar en potenciar la musculatura. Si por el contrario encontramos más movimiento activo podemos pensar que el bailarín está realizando compensaciones de la zona lumbar extremidad inferior. Es muy importante medir esta rotación en la posición en la que esté limitada y hacerlo en varias posiciones.

Podemos colocar al bailarín durante la fase de calentamiento o en la barra sobre platos giratorios o sobre superficies deslizantes con la finalidad de que no pueda utilizar sus pies para mantener la posición de en-dehor y aprenda a controlar la rotación externa desde la cadera quedando los pies suavemente sobre el suelo (Fig. 2).

Un buen en-dehor constituye un requisito indispensable para acceder al campo profesional. Es muy importante conocer los factores que pueden estar limitándolo para lograr la mayor amplitud del movimiento teniendo siempre en cuenta las limitaciones anatómicas.

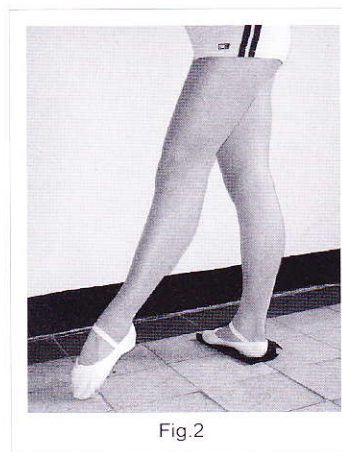


Fig.2

*Orthopaedic Physical Therapy Secrets. Jeffrey D. Placzek, David A. Boyce. Hanley & Belfus, 2001.

*Clinical Sports Medicine. Peter Brukner, Karim Khan. McGraw- Hill, 1993.

**Hip and ankle range of motion in elite classical ballet dancers and controls. Khan K. Roberts P. Department of medicine, University of Melbourne.

**Ballet dancer's turnout and its relationship to self-reported injury. Coplan JA. Rubin Institute for Advanced Orthopedics. Baltimore, USA.

**A profile of the musculoskeletal characteristics of elite professional ballet dancers. Hamilton WG. Miller Health Care Institute for Performing Artist, New York