

# ***TRAUMATISMES ET PETITES DOULEURS DE LA PRATIQUE DE LA DANSE COUNTRY***

Le pied étant un élément essentiel dans la pratique de la danse country, il est important de ne pas le négliger.

Cette danse peut être considérée comme un sport –non violent, certes – mais ouvert à une population féminine à 80%, de plus de 40 ans à 50%, donc avec un passé sportif et musculaire déjà égratigné !

Même si l'on trouve très peu de traumatismes graves (fractures, ruptures de tendons), nous entendons souvent parler de crampes nocturnes, tendinites, échauffement des pieds, douleurs des genoux (gonalgies), douleurs du dos plus ou moins étagées (cervicalgies, dorsalgies, lombalgies ...)

Enfin, les pathologies dites « conflictuelles » (bottes-pieds) ne dominant pas, mais nous en parlerons aussi dans le choix de la chaussure de danse.

## **La préparation**

### ***Comment ne pas négliger son pied ?***

- 1- En le préparant : pour ceux qui transpirent et dont le pied s'échauffe : talquer les pieds, n'utiliser que des chaussettes en laine ou en coton que vous talquerez également avant d'enfiler vos boots.
- 2- Pour ceux dont les pieds restent secs mais douloureux pendant ou après l'effort, préparez vos pieds en les massant avec des crèmes comme l'AKILEINE SPORT, puis mettre le même type de chaussettes que précédemment.
- 3- En s'échauffant : quelques minutes de mouvements de pieds, chevilles et genoux avant la première danse suffisent à éviter les courbatures ou petites tendinites. Pour ceux qui ont les chevilles fragiles, faites comme les gymnastes : sanglez-vous les chevilles dans l'Elastoplaste
- 4- Pendant l'effort : ne pas aller au-delà de la souffrance, et boire un demi-litre d'eau par heure.
- 5- Après l'effort : frictionnez les pieds au SYNTHOL en rentrant de cours : les articulations et les tendons ont besoin de se » refroidir « doucement.

# Les pathologies liées à la pratique de la danse country

## *Le squelette*

### La colonne vertébrale :

Si le danseur a une scoliose, même ancienne, celle-ci est souvent liée à une bascule du bassin (une des 2 jambes est légèrement plus courte que l'autre)

Vous avez tous des radios, même anciennes, demandez à votre médecin de les contrôler et mettez une talonnette du côté le plus court, cela évitera les douleurs qui sont la répercussion de la frappe des talons pendant la danse.

### Les genoux :

Les genoux sont soumis à des chocs répétés avec les divers mouvements chorégraphiques. Si vous en souffrez, pensez à les frictionner au SYNTHOL avant l'effort, voire à mettre une petite genouillère de contention légère pour les bals.

Ne jamais aller au-delà de la souffrance, les ligaments des genoux sont solides mais à haut risque !

### Les douleurs des talons :

Les « talalgies » sont de deux ordres :

- ou c'est une tendinite d'Achille qui va donc faire souffrir l'arrière du talon et le bas du mollet
- ou c'est une « épine calcanéenne », que l'on voit très bien à la radio, et qui est la calcification de l'insertion du muscle qui tient la voûte plantaire et qui s'appelle l'aponévrose plantaire.  
C'est pour cela que certains médecins parlent « d'aponévrosite » quand la douleur ressentie est largement diffuse sous le pied.

Dans les deux cas, il faut une période de repos sans exercice forcé, consulter votre médecin ou votre podologue, qui vous indiquera la marche à suivre selon votre cas.

Cela pourra aller de séances d'ultra sons chez votre kinésithérapeute, de semelles orthopédiques de décharge chez le podologue ou (et) d'ondes de choc, voire d'infiltrations faites par les médecins.

Dans tous les cas, soyez vigilants : un tendon trop sollicité peut rompre d'un coup, .....autant éviter plâtres, immobilisation, opérations, etc.

**PRUDENCE...**  
**ET BONNE DANSE**  
**AVEC LE SOURIRE - COMME TOUJOURS !**