

## Estudio de las lesiones más prevalentes en la práctica del ballet

**Esther Dodero Vázquez**

[tetedodero@hotmail.com](mailto:tetedodero@hotmail.com)

**Coautor**

**Alba González Garrido**

**Tutor**

**Yolanda Fuentes Peñaranda**

**Resumen:** Con motivo de las múltiples lesiones que se producen en la práctica de ballet, han surgido diversos estudios sobre la incidencia y frecuencia de éstas.

Dado el interés que nos suscita el tema, el presente trabajo describe las patologías más frecuentes en el ballet, así como sus principales causas y expone las medidas básicas de prevención podológica para este colectivo.

### **Objetivos:**

1. Conocer los distintos tipos de lesión causados por la práctica de ballet clásico.
2. Estudiar qué lesiones se producen con mayor incidencia.
3. Identificar los daños estructurales que acaba causando el ballet a largo plazo en los pies de los bailarines.
4. Comparación entre los datos obtenidos de la revisión bibliográfica y los estudios conseguidos.

Se trata de un estudio descriptivo realizado sobre bailarines mediante cuestionarios que han sido pasados en el Conservatorio de Danza de Madrid y diversas academias. Su posterior análisis se ha llevado a cabo a través del programa Excel 2007.

La muestra analizada consta de 57 bailarines (70% mujeres; 30% hombres) con edades comprendidas entre 10-35 años. La media de años dedicados a la práctica del ballet es de 8 años y 14 horas/semana. El 75% de los encuestados refieren presentar dolor, siendo las localizaciones más frecuentes en tobillos y rodillas. Las lesiones habituales son tendinitis, lesiones musculares, y esguinces. Muchos refieren no realizar un correcto estiramiento.

**Conclusión:** Una adecuada educación sanitaria y una mejora en la técnica de entrenamiento podría disminuir la frecuencia de patología podológica entre los bailarines.

**Palabras clave:** Ballet. Lesiones. Patologías. Calzado.

Investigación Aplicada  
Póster

Recibido: 25 marzo 2011.  
Aceptado: 31 marzo 2011.