

השפעת שעורי בלט ראשונים בקהילה על פרמטרים יציבתיים שונים בילדות צעירות

אנה מולר¹, יוסף משהראוי²

מרכז תמיכה אזורי, משרד החינוך, ישראל, ²החוג לפיזיותרפיה, אוניברסיטת תל אביב, ישראל¹

רקע: רוב המחקרים בספרות שבחנו את ההשפעה הפיזיולוגית של בלט קלאסי השוו עקומות של עמוד שידרה וטווח תנועה במפרקים פריפריים שונים בין רקדניות בלט מנוסות לבין אוכלוסיות של לא-רקדנים. קיימת עדות רבה לקורלציה בין ריקוד בלט לבין פציעות בעמוד השדרה ברקדניות בוגרות אך עד כה לא נבדקה ההשפעה של עונת בלט ראשונה בקהילה על פרמטרים יציבתיים בילדות צעירות.

מטרה: לבדוק השפעת עונת בלט ראשונה בקהילה על דרגת הקיפוזת החזית, הלורדוזה המתנית, טווח הרוטציה החיצונית של הירך וגמישות במפרקים בבנות צעירות.

שיטות: 30 בנות בגילאים 6-9 גויסו מאותו בית-ספר יסודי רמת כורזים, חולקו באופן שווה בין קבוצה של בנות אשר משתתפות בפעם הראשונה בחייהן בשעורי בלט בקהילה, פעמיים בשבוע למשך כשעה וחצי, וקבוצת ביקורת של בנות (Orthoscan) שמעולם לא השתתפו בפעילות גופנית מאורגנת בזמן הפנוי. בעזרת אינקלינומטר דיגיטלי המחובר למחשב נמדדו הפרמטרים הבאים: דרגות הקיפוזת החזית והלורדוזה מתנית, וטווחי רוטציה חיצונית בירכיים. (LTD-Spine Scan) לאחר בדיקות של תקיפות ומהימנות, (Beighton Score) כמו-כן נמדדה רמת גמישות-יתר במפרקים בעזרת זירוג-בייטון נלקחו מדידות בשלושה זמנים: לפני תחילת עונת שעורי הבלט (0), לאחר עונה אחת של שעורי בלט (1) ובבדיקת מעקב ע"י החוקרת הראשית. (single blind) לאחר 5 חודשים (2 מעקב). שתי הקבוצות נבדקו ללא זיהוי

תוצאות: לפני ההתערבות לא נמצאו הבדלים בכל הפרמטרים שנבדקו בין שתי הקבוצות. לאחר ההתערבות, הלורדוזה המותנית בקבוצת הבלט נמצאה גדולה יותר ($6 \pm 23.7^\circ$) לעומת קבוצת הביקורת ($3.9 \pm 19.5^\circ$). הבדל זה נבע עקב השטחה משמעותית של הלורדוזה המתנית בקבוצת הביקורת בין 0 ל-1 (16.5°). הבדל זה נעלם ב-2 מעקב. מידת הקיפוזת החזית ירדה בקבוצת הבלט בכ- 26.1° ובקבוצת הביקורת בכ- 31.3° . טווח הרוטציה החיצונית בירך ירד בקבוצת הביקורת מ-0 ל-1 בכ- 13.8° ונותרה ללא שנוי ב-2 מעקב. דרוג בייטון ב-1 מעקב היה גבוה יותר בקבוצת הבלט (6.1 ± 2.3) לעומת קבוצת הביקורת (4.4 ± 1.5).

מסקנות: עונת בלט ראשונה של בנות בקהילה עשויה להיות קשורה ללורדוזה מתנית מוגברת, עליה בטווח הרוטציה החיצונית של ירך שמאל וגמישות יתר מפרקית. השינויים בעמוד השדרה היו הפיכים לאחר 5 חודשי מעקב ללא בלט. ממצאי המחקר מרמזים שיש לעקוב אחרי שינויים יציבתיים בבנות צעירות במהלך שעורי בלט בקהילה.