



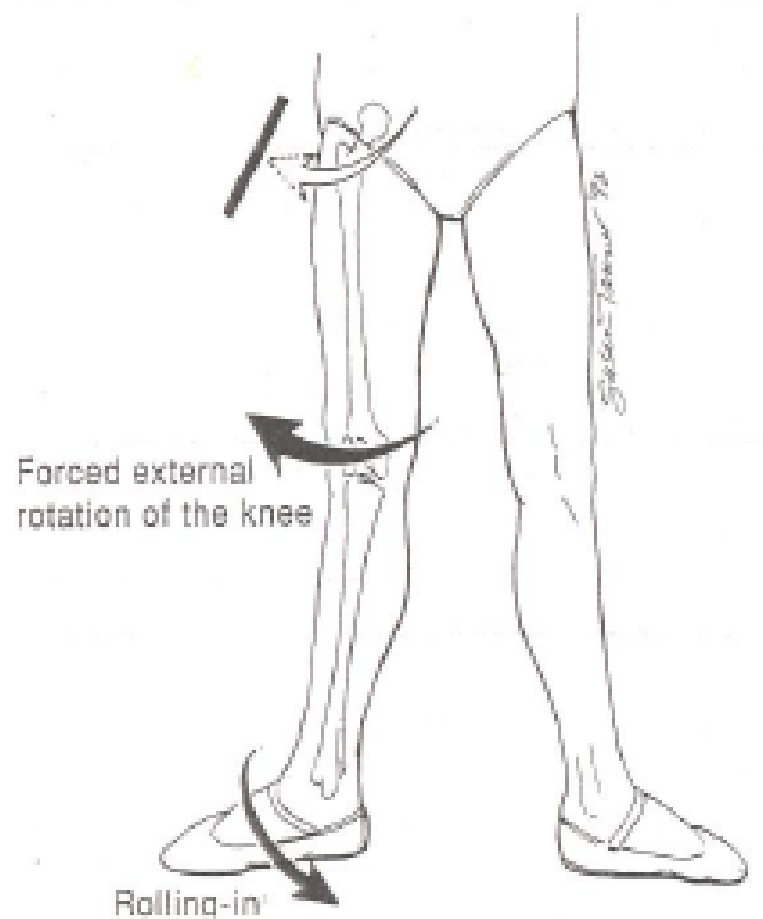
EN DEHORS

Do francês PARA FORA, refere-se a uma posição base do ballet em que a anca está em rotação externa. Realizar a rotação externa de forma incorreta é um erro comum, em particular entre os mais novos, e pode causar lesões a longo prazo. É necessário entender os principais erros e as principais patologias associadas a cada um para corrigir a posição base, assim como entendê-la como principal causa de algumas lesões

ROTAÇÃO EXTERNA FORÇADA

COMPENSAÇÕES NOS BAILARINOS COM ROTAÇÃO EXTERNA LIMITADA OU ASSIMÉTRICA

- Excessiva pronação do pé
- Rotação externa da tíbia
- Stress em valgo
- Aumento do ângulo Q
- Alteração do *tracking* da rotula
- Aumento da lordose lombar



ROTAÇÃO EXTERNA DA TIBIA

O bailarino realiza a rotação do pé sem a anca acompanhar

Stress em valgo

Aumento do ângulo Q

Alteração do *tracking* da rotula

RISCO DE:

Dor patelofemoral

Doir na banda iliotibial

Luxação da rotula

Como corrigir: A rotação deve ser realizada **exclusivamente da articulação da anca**. O resto da perna apenas acompanha.



PRONAÇÃO EXCESSIVA do pé

Aumento da carga nos tendões do
compartimento medial do tornozelo
Conflito lateral do pé / tornozelo

RISCO DE :

Dor no tornozelo

Tendinopatia dos tendões do compartimento
medial

Síndromes de conflito



AUMENTO DA LORDOSE LOMBAR

Erro: Compensar a falta de rotação na anca inclinando a bacia.

Défice de força muscular do core, com mau controlo postural

Encurtamento dos flexores da anca

Fraca abdução da anca com recrutamento dos adutores

RISCO DE:

Lombalgia

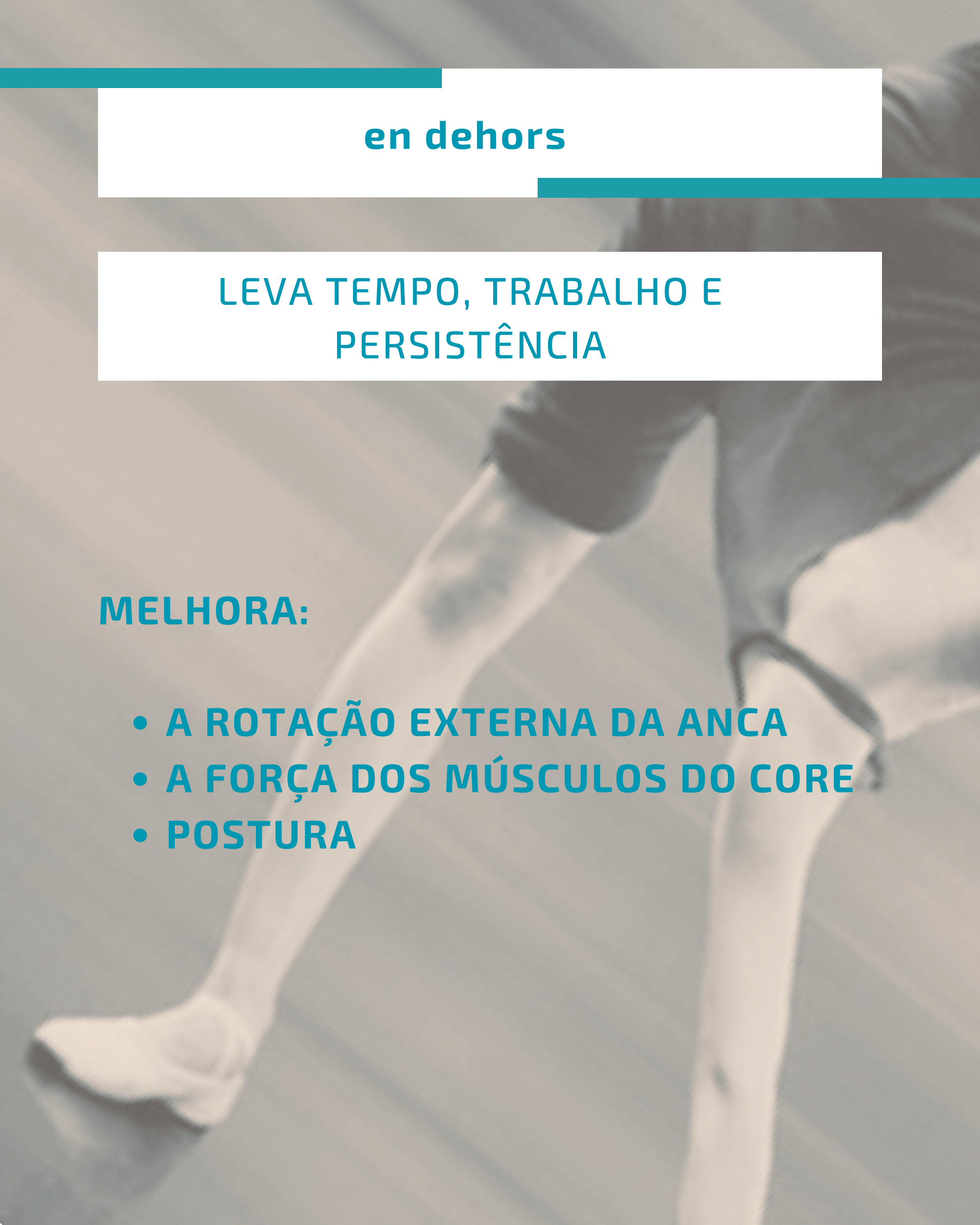
Espondilolise

Tendinite dos flexores da anca

Dor – patelofemoral

Como corrigir: contração abdominal e bacia em posição neutra





en dehors

**LEVA TEMPO, TRABALHO E
PERSISTÊNCIA**

MELHORA:

- **A ROTAÇÃO EXTERNA DA ANCA**
- **A FORÇA DOS MÚSCULOS DO CORE**
- **POSTURA**