

Jukuren

Kihon Training zur Prävention

Bei einem Kihon-Lehrgang für Jukuren zeigte Axel Markner, Diplom-Trainer und 5. DAN Koreanisches Karate, am Beispiel des Uchi Uke, in welcher Form die Ausführung dieser Technik unmittelbar eine positive Wirkung auf bestimmte Bereiche des passiven und aktiven Bewegungsapparates haben kann.

Beim Uchi Uke ist bei korrekter Ausführung die so genannte Rotatorenmanschette in erheblichem Maß an der Bewegungsausführung beteiligt. Die Rotatorenmanschette befindet sich unter dem Deltamuskel an der äußeren Schulter und des Weiteren im rückwärtigen Schulterbereich. Sie ist die innere Muskelschicht der Schulter und bildet die muskuläre Umhüllung des Schultergelenkes. Die Rotatorenmanschette setzt sich aus vier Muskeln und deren Sehnen zusammen, die vom Schulterblatt zu zwei knöchernen Vorsprüngen des Oberarmknochenkopfes ziehen. Es sind dies der Untergrätenmuskel (Musculus infraspinatus), der Obergrätenmuskel (Musculus supraspinatus), der Unterschulterblattmuskel (Musculus subscapularis) und der kleine Rundmuskel (Musculus teres minor). Die Rotatorenmanschette stabilisiert die Schulter und ist für die Innen- und Außenrotation, sowie für das seitliche Abspreizen des Armes verantwortlich.

Oft ist dieser Bereich bei vielen Menschen unzureichend gekräftigt. Aufgrund dessen kommt es im Altergang oft zu Beschwerden, die sich merklich auf die Funktion des jeweiligen Armes auswirken. Zwei Beschwerdebilder sind hier vorrangig zu betrachten. Das ist zum einen der Riss (Ruptur) der Rotatorenmanschette, zum anderen das so genannte Einklemmungssyndrom (Impingementsyndrom). Davon abgesehen, dass ein Riss unfallbedingt auftreten kann und die Beschwerden damit plötzlich einsetzen, kann ein Riss auch verschleiß bedingt sein. Diese letztgenannte Form der Rotatorenmanschettenruptur tritt häufig auf. In solchen Fällen empfindet diejenige Person zunächst eine Kraftlosigkeit des Armes. Die Schmerzen treten bei verschiedenen Bewegungen auf, weshalb der Verletzte in der Regel anfängt, schmerzhafte Bewegungen zu vermeiden. Es entsteht eine Schonhaltung.

Das Impingementsyndrom ist bedingt durch eine Engpasssymptomatik der so genannten Supraspinatussehne im Bereich des Schultergelenkes, die verschiedene Ursachen haben kann (z.B. eine Schleimbeutelreizung oder eine Arthrose). Die Behandlung kann bei diesen beiden Beschwerdebildern langwierig sein. Die Notwendigkeit einer Operation ist oftmals gegeben.

Wird nun der Uchi Uke in der Weise korrekt ausgeführt, dass der Unterarm sich um den Punkt des Ellenbogengelenks bei relativ stabiler Position des Oberarms bewegt, kommt es zu einer merklichen Beanspruchung und damit zu einem Training vieler Anteile der Rotatorenmanschette. Unterstützend bei der Kräftigung wirkt hier die Ausführung gegen einen Widerstand. Im Training bietet sich die Partnerarbeit an, wobei je nach Intensität des Widerstandes, auch die gesamte Stabilität des Körpers bei der Technikausführung trainiert werden kann. Eine schnellkräftige Übung des Uchi Uke, zum Beispiel mit einem Gewicht in der Hand, ist allerdings im Jukuren-Training nicht sinnvoll.

Der Vollständigkeit halber sei erwähnt, dass bei der Bewegung des Uchi Uke natürlich auch die Rückführung des Unterarms an die gegenüberliegende Körperseite die Rotatorenmanschette beansprucht. Im Training der Jukuren kann es durchaus angezeigt sein, auch diese Teilbewegung gegen einen Widerstand auszuführen, um somit eine umfangreichere Kräftigung der Rotatorenmanschette zu bewirken.



Axel Markner
DKV Beauftragter Jukuren