

## Jukuren

### Tsuki Techniken zur Gesundheitsförderung

Während eines Lehrgangs für Jukuren im Sport- und Leistungszentrum des Vereins für Traditionellen Budoport e.V. in Uplengen, den Axel Markner, Diplom-Trainer und 5. DAN Koreanisches Karate, mit dem Schwerpunkt Tsuki-Techniken leitete, wurde das Krankheitsbild des so genannten Tennisarmes thematisiert. Für die Lehrgangsteilnehmer war interessant, wie man mit der Erkrankung, insbesondere im Karatetraining, umgeht.

Der Tennisarm (Epicondylitis radialis humeri) ist eine Reizung oder auch Entzündung der Sehnenansätze der Muskeln des Unterarms, die an der äußeren Seite des Oberarms entspringen. Dort machen sich auch die Beschwerden bemerkbar. Bei einseitigen Belastungen kann besonders die Streckmuskulatur des Unterarms, die für die Bewegung von Fingern und Handgelenk zuständig ist, chronisch überfordert werden.

Vielen sind diese Beschwerden am Ellbogen sehr gut bekannt. Es fängt mit zunächst leichten Schmerzen an und kann sich bis zu sehr starken Beschwerden entwickeln, die das Ruhigstellen des Armes nach sich ziehen. Statistisch gesehen, sind besonders Personen im Alter zwischen 35 und 50 Jahren betroffen. Das Krankheitsbild eine keine Erscheinung, die nur unter Tennisspielern verbreitet ist. Allerdings ist es so, dass Spieler ohne gute technische Grundausbildung, die oft aus dem Handgelenk heraus die Tennisschläge anbringen, nicht selten einen Tennisarm bekommen. Professionelle Spieler dagegen, die ihren Arm richtig einsetzen, haben damit so gut wie nie Schwierigkeiten.

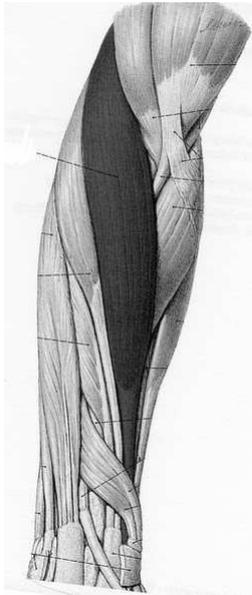
Die Ratschläge zur Behandlung eines Tennisarms beziehungsweise dem Umgang damit haben eine bunte Vielfalt und reichen von sofortiger Schonung beim ersten Auftreten der Beschwerden bis hin zum Ignorieren auch stärkerer Schmerzen und dem Rat zu weiterer Aktivität. Grundsätzlich ist zu sagen, dass diese Aussagen umzukehren sind. Also: aktiv bleiben bei leichten und mittleren, Schonen bei starken Beschwerden. Hinter dieser Aussage steht die Tatsache, dass eine Kräftigung der Unterarmmuskulatur der Heilung förderlich ist.

Eine schwedische Studie zeigt, dass ein Training zur Kräftigung der Muskulatur den Tennisarm anhaltender und mit weniger Nebenwirkungen kuriert als beispielsweise die Therapie mit Kortison, das bei entzündlichen Prozessen eingesetzt wird. Es zeigten sich gute Heilungsergebnisse als ein gezieltes Muskeltraining durchgeführt wurde. Bei diesem Training ging es neben einer Kräftigung der Arm-, Brust- und Schultermuskulatur auch um Haltungstraining und Dehnübungen. Als Ergebnis wurde festgestellt: das Training reduziert den Schmerz und erhöht die Funktionalität des Armes.

Das Karate-Do bietet hier gute Möglichkeiten sowohl zur Vorsorge als auch zur unterstützenden Behandlung eines Tennisarmes. Als Beispiel sei hier die korrekte Ausführung des Oi beziehungsweise Gyaku tsuki in der Kihon genannt. Eine richtige Ausführung der Fauststoßtechnik ist, im Hinblick auf den jeweiligen Arm, dann gegeben, wenn der Ellbogen nicht oder nur sehr geringfügig aus der Geradlinigkeit der von der Faust beschriebenen Bahn abweicht, das Eindrehen der Faust

möglichst im letzten Teil der Gesamtbewegung erfolgt und das so genannte Arretieren der Faust von einer abgestimmten Anspannung der Muskulatur begleitet wird.

Am Eindrehen der Faust, der Pronation, sind hauptsächlich drei Muskeln des Unterarms beteiligt: Musculus pronator quadratus (quadratischer Einwärtsdreher), Musculus pronator teres (runder Einwärtsdreher) und musculus brachioradialis (Oberarm-Speichenmuskel). Insbesondere der letztgenannte M. brachioradialis ist, wenn seine Sehnenansätze gereizt sind, mitverantwortlich für das Auftreten der Tennisarmproblematik! Er zieht vom Oberarmknochen über den Ellbogenbereich zum Unterarm (siehe Bild, Ansicht des rechten Unterarms, dunkler Bereich, Quelle: Internet).



Oft kommt es deshalb bei einer vorliegenden Tennisarmproblematik zu Schmerzen bei der Ausführung des Oi oder Gyaku tsuki bei dem oben beschriebenen Technikabschluss. Insbesondere dann, wenn die Technik nicht korrekt ausgeführt wird! Die Unterarmmuskulatur wird beim Eindrehen und Arretieren der Faust besonders beansprucht. Das ergibt gegebenenfalls neben einem Schmerzreiz natürlich aber auch den benötigten Trainingsreiz in den Muskelstrukturen, hier dem M. brachioradialis, der wiederum den Beschwerden entgegenwirkt.

Auch anhand dieses Beispiels lässt sich wieder erkennen, wie wertvoll richtig ausgeführte Techniken im Karate-Do sind. Im Konzept unserer Kampfkunst gibt es ausschließlich Bewegungen, die gesundheitsfördernd sind. Allerdings nur, wenn diese Techniken in ihrer Wirkungsweise richtig vermittelt, verstanden und stetig individuell korrigiert ausgeführt werden.

Axel Markner, DKV Beauftragter Jukuren