



Deutscher Iaido Bund e.V.

ドイツ居合道連盟

Rihabiri Kendo (リハビリ剣道): Keiko nach langer Pause

Nachdem ich fast anderthalb Jahre nichts getan hatte, begann ich vor einigen Wochen wieder mit Kendo. Aber bevor ich damit beginnen konnte, habe ich mich Schritt für Schritt vorbereitet, vor allem auf Anraten von EDO Sensei, IJIMA Sensei und meinem Physiotherapeuten. Ich hoffe, Ihr könnt ein bisschen von meinen Erfahrungen lernen.

LEKTION 1: LASS ES NICHT SO WEIT KOMMEN

Nach mehr als 40 Jahren Kendo / Iaido / Jodo muss ich gestehen, dass mein Körper mehr verschlissen ist, als mir lieb ist. Hier ein kurzer Überblick.

1. Knie

Nach meiner Prüfung zum 7. Dan Iaido war ich sehr gut in Form (ich war erst 38 Jahre alt), aber ich hatte das Gefühl, dass meine Knie bereits geschwächt waren. So konnte ich mein 7. Dan-Iaido nur für kurze Zeit zeigen, weil ich im Seiza und im Tatehiza nicht mehr sitzen konnte.

2. Rechter Ellenbogen

Viele denken, dass ein abgenutzter rechter Ellenbogen durch Iaido verursacht wird, dabei ist Kendo viel belastender als Iaido. Nachdem ich meinen 7. Dan Kendo erreicht hatte, wurden die Schmerzen an meinem rechten Ellbogen allmählich schlimmer. Bei der Operation musste der Chirurg ein Stück Plastik einbauen, so verschlissen war das Gelenk. Er verglich es mit dem Ellbogen eines Schmiedes, der durch die vielen Jahre des Hämmerns genau wie mein Ellbogen aussah! Diese Krankheit wird in Japan auch in Kendo-Büchern ausführlich beschrieben, sie wird sogar als typische Kendo-7. Dan-Krankheit bezeichnet.

3. Schultern

Ich weiß nicht, wie viele Spritzen ich in beide Schultern bekommen hatte, aber in den letzten zehn Jahren waren es sehr viele. Wiederholte Entzündungen blieben hartnäckig. Da Kendo / Iaido / Jodo die Schultern sehr intensiv beansprucht, ist dies auch ein bekanntes Phänomen nach intensivem Training.

4. Vorfall an den Halswirbeln

Ursache war in meinem Fall nicht direkt Kendo / Iaido / Jodo, sondern ein Schleudertrauma nach einem Unfall. In Kombination mit dem normalen Verschleiß von 50+ ging es meinem Hals immer schlechter, so schlecht sogar, dass der Chirurg eine Operation vorschlug. Glücklicherweise fand ich einen hervorragenden Chiropraktiker, der meinen Hals so strecken konnte, dass ich nicht operiert werden musste. Aber er bleibt immer eine Schwachstelle.

Hätte das alles verhindert werden können? Ich denke einige Dinge schon. Obwohl ich sicherlich keine starken Gelenke habe und der Verschleiß schneller geht als bei anderen, weiß ich jetzt, was ich hätte tun sollen, um die Menge der Beschwerden zu reduzieren bzw. sie sogar ganz zu vermeiden.

PASST DAS TRAINING EUREM ALTER AN

Grob gesagt kann man sagen, dass der erste körperliche Verfall zwischen dem 30. und 35. Lebensjahr beginnt und nach dem 50. Lebensjahr dieser Prozess schneller abläuft. Wenn Ihr im Training zu wenig auf euren Körper achtet, wird der Verschleiß beschleunigt. Obwohl ich schon in jungen Jahren mit dem Budo angefangen habe und in meinen frühen Jahren als Olympia-Athlet trainiert habe, ist ein gewisser Verschleiß unvermeidlich und man sollte dies auch nicht leugnen.

Also, was hätte ich nach meinem 35. Lebensjahr tun sollen?





Deutscher Iaido Bund e.V.

ドイツ居合道連盟

1. Beim Training mehr Wert auf Entspannung und Schnelligkeit als auf Spannung und Kraft legen. Die Erfahrung hätte zu einem gesünderen Umgang mit meinem Körper führen sollen, leider war ich nicht so schlau...
2. Die Abnahme an allgemeiner Muskelmasse durch gezielteres Muskeltraining, anstelle von einfach nur mehr Kendo / Iaido / Jodo Training, kompensieren. Mit anderen Worten: Weniger ins Dojo, mehr zum Fitnessstudio! Laut EDO Sensei gilt dies vor allem für Menschen über 50, da nach dem 50. Lebensjahr der Muskelabbau viel schneller voranschreitet.
3. Besser auf meinen Körper hören. Ich wollte nie aufgeben und habe auch mit Schmerzen weiter gemacht. Schön blödes Macho-Verhalten! Hätte ich meine Verletzungen besser auskuriert, wäre ich jetzt besser dran.

ACHTET AUF EUER GEWICHT

Obwohl ich väterlicherseits zu den schlanken Leuten gehöre, fiel es mir immer schwer, mein Gewicht zu halten. Vor allem in den letzten Jahren meiner Karriere konnte ich nur wenig trainieren und war viel für meine Arbeit unterwegs. Ein schwerer Körper ist ungünstig für das Kendo / Iaido / Jodo Training. Je weniger Pfunde Ihr tragen müsst, desto weniger Verletzungen sind zu erwarten.

BALANCE ZWISCHEN ARBEIT UND TRAINING

Als einer der wenigen Nicht-Japaner erreichte ich den 7. Dan in drei Disziplinen. Gleichzeitig machte ich aber auch Karriere in einem großen japanischen Unternehmen. Rückblickend denke ich, dass ich in den letzten Jahren etwas mehr Zeit mit Budo hätte verbringen müssen und weniger mit meiner Arbeit. Aber ja, der Ehrgeiz, bei der Arbeit etwas zu erreichen, war genauso stark wie der Ehrgeiz, 7. Dan zu werden (gleich dreimal), und wenn man erst einmal mittendrin ist, ist es schwierig loszulassen.

Es ist am besten, so viel Zeit in die Karriere zu investieren, dass du über einen guten Job mit ausreichendem Einkommen verfügst, um dein Budo zu finanzieren. Wenn du eine Karriere machst, bei der du weniger oder gar nicht trainieren kannst, musst du auch akzeptieren, dass deine Fortschritte im Budo weniger schnell sind oder du sogar stagnierst.

LEKTION 2: WENN ES DOCH SO WEIT GEKOMMEN IST...

In meinem Fall habe ich leider nicht den besten Weg gewählt und konnte in den letzten drei Jahren nur sehr wenig trainieren. Wirbelvorwölbung und Schulterverletzungen hielten mich zu Hause.

Jetzt ist die große Frage: Kann man nach einer langen, verletzungsbedingten Pause wieder einsteigen? Oder sollte man besser spaziergehen (das habe ich meinen Schülern früher immer geraten, wenn sie im Dojo herumgespielt haben)?

Dank der guten Anleitung von EDO Sensei, IJIMA Sensei und meinem Physiotherapeuten kann ich diese Frage positiv beantworten. Ich habe Folgendes getan:

LASS DEINE VERLETZUNGEN GUT BEHANDELN

Aufgrund der Schulterverletzung konnte ich seit über einem Jahr nicht mehr trainieren. Manche Verletzungen sind eben sehr hartnäckig und benötigen viel Zeit, um zu heilen. Erst nach einem Jahr war ich weitgehend schmerzfrei und ich konnte mit der Rehabilitation beginnen. Glücklicherweise haben EDO Sensei und IJIMA Sensei immer gesagt, dass ich mit meiner über 40-jährigen Erfahrung für ein oder zwei Jahre problemlos pausieren kann.

Einen guten Arzt zu finden, ist auch wichtig. Ärzte haben oft keine Erfahrung bei Sportverletzungen. Für meine Schulterverletzung wurde ich von einem Orthopäden behandelt. Die Spritzen, die er setzte, waren äußerst schmerzhaft. Ohne die Spritzen wäre ich aber die Schmerzen nicht losgeworden.



Deutscher Iaido Bund e.V.

ドイツ居合道連盟

NICHT MEHR INS DOJO GEHEN

Wenn du nach einer langen Verletzung schmerzfrei bist, gehe nicht sofort ins Dojo, um mit Keiko zu beginnen. dein Körper ist nicht mehr an das Training gewöhnt. Wenn du zu früh trainierst, gibt es auf jeden Fall eine neue Verletzung.

Anstatt ins Dojo zu gehen, gehe zu einem Physiotherapeuten, der mit Sportverletzungen und Training gut vertraut ist. Die ersten Behandlungen konzentrieren sich auf das Lösen von Blockaden. Das macht die Gelenke wieder geschmeidig. Erst dann kannst du mit der Arbeit beginnen, um die verletzten Gelenke wieder stark und stabil zu machen. Unter Aufsicht kannst du die Muskeln mit Fitnessgeräten wieder stärken.

Nach meiner Ellenbogenoperation habe ich viel am Rudergerät trainiert, weil man damit viele Muskelgruppen trainiert, das ist ein sehr effektives Training.

Für Kendo / Iaido / Jodo riet EDO Sensei mir, mit dem Fahrrad zu fahren. Dies ist nicht nur gut für die Kondition, sondern auch für die Beinmuskulatur, die du ja beim Radfahren trainierst. Sie ist auch für Kendo / Iaido / Jodo sehr wichtig.

Ich habe letztes Jahr damit angefangen und kann bestätigen, dass es für mich sehr nützlich war.

LANGSAM BEGINNEN

Erst wenn deine Muskeln stark genug und deine verletzten Gelenke wieder stabil sind, kannst du ins Dojo gehen. Besonders für die über 50-Jährigen: Wenn du zum ersten Mal ins Dojo gehst, um zu trainieren, mache in den ersten zwei Wochen nur langsame Bewegungen. dein Körper ist nicht mehr an die explosiven Kendo / Iaido / Jodo-Bewegungen gewöhnt. du musst dir die Zeit nehmen, um deinen Körper wieder an das Training zu gewöhnen. Stell dir vor, ein Anfänger zu sein: Mach nur Kihon-Training und kein vollständiges Jigeiko- oder Kata-Training. Trainiere am Anfang nicht länger als 15 - 20 Minuten. Erst nach einem Monat kannst du die Trainingszeit schrittweise verlängern.

GROßE RUNDE BEWEGUNGEN

Mache im ersten Monat die Bewegungen im Dojo groß und rund. Höre auf deinen Körper: Bei starken Schmerzen musst du sofort aufhören! Wenn du das nicht tust, wirst du die Verletzung nie wieder los.

VORSICHTIG STEIGERN

1. Monat:

Langsam nur mit Kihon beginnend. 20 Minuten sind genug. Arbeite groß und rund.

2. Monat:

Versuche etwas schnellere Bewegungen, bleibe aber entspannt und bewege Dich weiterhin rund. 30 Minuten sind genug.

3. Monat:

Versuche zu testen, wie weit du gehen kannst. Höre aber unbedingt weiter auf deinen Körper. Bei heftigen Schmerzen: Sofort stoppen!



Deutscher Iaido Bund e.V.

ドイツ居合道連盟

WÄHLE TECHNIKEN, DIE ZU DEINEN VERLETZUNGEN PASSEN

In meinem Fall muss ich weiterhin Schulter und Nacken schonen. Wie mache ich das?

Um meinen Nacken zu schonen, mache ich Folgendes:

Beim Kendo mache ich den schnellen Angriff nicht mehr, da sich der Oberkörper beim Springen nach vorne neigt. Dies führt zu einer starken Belastung der Halswirbel. Als ich das letzte Mal in Ji-Geiko war, verspürte ich Schmerzen vom Nacken bis zur Mitte des Rückens. Dies lag daran, dass der Nerv vorübergehend eingeklemmt war, was durch die Deformation der Halswirbel verursacht wurde. Jetzt halte ich meinen Körper gerade. Dies bedeutet, dass ich nie wieder mit Ai-Men gegen einen schnellen, jungen Kendoka gewinnen kann, sondern stattdessen meine Oji-Waza verbessert habe, so dass selbst jüngere Kendoka mein Men nicht so leicht treffen können. Der Vorteil, wenn man trotz dieser Technik an Men getroffen wird ist, dass man bei einer Prüfung zum 8. Dan dadurch besser gewertet wird, so dass es immer noch eine positive Wendung nehmen kann.

Für Jodo mache ich mehr oder weniger dasselbe. Insbesondere bei Vorwärtsbewegungen halte ich meinen Oberkörper so gerade und stabil wie möglich, damit meine Halswirbel nicht belastet werden.

Um meine Schultern zu schonen, mache ich hingegen Folgendes:

Für Kendo mache ich bei den Ji-Geiko-Angriffen weniger, als ich eigentlich tun möchte. Bei Kote- und Do-Schlägen verwende ich mehr Handgelenke und Ellbogen, so dass meine Schultern weniger beansprucht werden. Mit dieser Taktik kann ich jetzt bis zu 30 Minuten lang Ji-Geiko machen, ohne am nächsten Tag Schulterschmerzen zu haben. Für Jodo mache ich weniger die Jo-Seite und mehr die Tachi-Seite. Viele Jo-Bewegungen sind für die Schultergelenke sehr intensiv, aber die Tachi-Bewegung funktioniert.

BEHALTE EIN KONKRETES ZIEL IM AUGE

Eine der ersten Lektionen, die ich von EDO Sensei erhielt: Behalte bei deinem Budo-Training ein konkretes Ziel im Auge. Dies kann zum Beispiel sein:

1. Training für einen Wettkampf
2. Vorbereitung für eine Dan-Prüfung
3. Training, um eine bestimmte Technik zu beherrschen
4. Training zur Verbesserung der Gesundheit
5. ...

In diesem Moment arbeite ich natürlich daran, meine Gesundheit zu verbessern, aber wenn ich ein bisschen besser in Form bin, hoffe ich, dass ich mein Ziel anpassen kann, um es erneut mit dem 8. Dan in Kendo zu versuchen!

Louis Vitalis ©2018 (ZANSHIN 2018.3)

<https://www.nkr.nl/nkr350/wsp/wp-content/uploads/2018/10/zanshin201803.pdf>

Vielen Dank an Harald Jess vom TSV Reinbek für die Übersetzung!