



KAISENDO

SISTEMA DE DEFENSA PERSONAL INTEGRAL

Artículo 6 - Las Luxaciones

会仙道

En el mundo de las artes marciales, hemos oído hablar mucho de las luxaciones, pero hay un gran número de practicantes que no han profundizado en los diversos campos de la medicina tales como la Anatomía, la Fisiología, la Biomecánica de los movimientos articulares, los ejes y planos, la Etiología, sus funciones y consecuencias.

“La dislocación de una articulación puede ser más o menos grave en función de la fuerza o presión ejercidas y por tanto llegar a ser parcial o total, derivando en un mayor dolor e incapacitación según el caso.”

Así pues, antes de entrar de lleno en el estudio de las luxaciones (Dakkyuu), debemos conocer primero, ¿Que es una articulación y cuál es su funcionamiento?.

Las articulaciones forman parte de nuestro aparato locomotor, son el punto de contacto entre 2 o más segmentos óseos, entre un hueso y un cartílago o bien la de facilitar los movimientos biomecánicos del cuerpo.

Una luxación o dislocación es toda lesión capsulo-ligamentosa con pérdida del contacto de las superficies articulares por causa de un trauma grave, que puede ser total (luxación) o parcial (subluxación).

En medicina, una dislocación es una separación de dos huesos en el lugar donde se encuentran en la articulación. Un hueso dislocado es un hueso que ya no está en su posición normal. Una dislocación también puede causar daño a ligamentos y nervios.

Una luxación es la separación permanente de las dos partes de una articulación, es decir, se produce cuando se aplica una fuerza extrema sobre un ligamento, produciendo la separación de los extremos de dos huesos conectados.

Articulaciones más comprometidas

- Caderas: generalmente se produce una luxación posterior, secundaria a traumas de alta energía (por ejemplo, el golpe que sufre el copiloto de un accidente automovilístico al golpearse la rodilla en contra del tablero, en donde la clínica muestra una pierna en rotación interna, aducción y la otra pierna en flexión curvada.
- Hombro: un 95 % luxación anterior y un 5 % luxación posterior.
- Rodilla: En la rodilla, las luxaciones pueden afectar a la rótula o a la articulación femoro-tibial.
- Tobillo: Una de las luxaciones más comunes, ya que a diferencia de otras, no necesita de golpes especialmente fuertes: las malas posturas, la inactividad física y el sobrepeso son causas que predisponen especialmente a esta clase de lesiones. (Ref: Navarro-Beltrán)

Las luxaciones más frecuentes son la de la articulación gleno-humeral, la acromio clavicular y la coxofemoral. De la primera se presentan las variedades anterior, por mucho la más frecuente; la posterior es de difícil diagnóstico y la superior y la erecta muy raras.

En el cuerpo humano existen 360 articulaciones. -86 articulaciones en el cráneo.

- 6 articulaciones en la garganta.
- 66 articulaciones en el tórax.
- 76 en la columna vertebral y la pelvis.
- 32 en cada una de las extremidades superiores. Total 64 articulaciones. - 31 en cada una de las extremidades inferiores. Total 62 articulaciones.

Partes de una articulación

- Cartílago Es un tipo de cobertura presente en los extremos de los huesos (epífasis). Este tejido es de tipo conectivo y su función es la de evitar o reducir la fricción provocada por los movimientos.
- Cápsula y membrana sinovial. Es una estructura cartilaginosa que envuelve la membrana sinovial. Esta membrana posee un líquido pegajoso y sin pigmentación que protege y lubrica a la articulación. A este líquido se lo conoce como membrana sinovial.
- Ligamentos son tejidos de tipo conectivo, elásticos, y firmes, y cuya función es rodear la articulación, protegerla y limitar sus movimientos.



KAISENDO

SISTEMA DE DEFENSA PERSONAL INTEGRAL

Artículo 6 - Las Luxaciones

会仙道

- Tendones. Al igual que los ligamentos, son un tipo de tejido conectivo. Se ubican a los lados de la articulación y se unen a los músculos con el fin de controlar los movimientos.

- Bursas. Son esferas llenas de líquido que tienen como función amortiguar la fricción en una articulación. Se encuentran en los huesos y en los ligamentos.

- Menisco. Se halla en la rodilla y en algunas otras articulaciones. Posee forma de medialuna.

Las articulaciones reciben del torrente sanguíneo la irrigación mediante las arterias articulares. Dentro de las articulaciones se hallan nervios articulares que derivan de los nervios cutáneos. Estos tienen como función principal la de informar sobre la posición del cuerpo o sus sensaciones. Por este motivo, tanto las cápsulas fibrosas como los ligamentos, poseen una gran cantidad de fibras muy sensibles al dolor.

Para poder estudiar las articulaciones, se dividen según su funcionalidad o su movilidad:

- Articulaciones móviles (diartrosis). Son las articulaciones más numerosas y con mayor movilidad en el organismo. También se las conoce como sinoviales. Según su tipo de movimiento se dividen en:

- Troclear. Son similares a una bisagra y permiten realizar movimientos de flexión y extensión. Por ejemplo, la articulación del codo y los dedos.

- Artroidea. Deslizantes o planas, permiten movimientos de desplazamientos. Su superficie es aplanada.

- Pivote. Sólo permiten una rotación lateral y medial. Por ejemplo, articulaciones del cuello.

- Esféricas. Tienen libertad de movimiento y su forma es redondeada. Por ejemplo las articulaciones de la cadera.

- Encaje recíproco o "silla de montar". Deben su nombre a que su estructura se asemeja a una silla para montar. Por ejemplo, la articulación carpo-metacarpiana del pulgar.

- Elipsoidales. Se presentan uniendo 2 huesos irregularmente, es decir, cuando uno de los huesos es cóncavo y otro convexo.

- Articulaciones con movilidad limitada (anfiartrosis). Son cartilaginosas y poseen cierta de movilidad. Se dividen en:

- Anfiartrosis verdaderas.

- Diartroanfiartrosis.

- Articulaciones sin movilidad (sinartrosis). Son de tipo fibrosas y carecen de movilidad. Se clasifican en:

- Sincondrosis.

- Sinostosis.

- Sinfibrosis.

Los Movimientos articulares. Se clasifican por:

Deslizamiento.

- Angulación en:

- Flexión. Reducen el ángulo entre las partes del cuerpo o los huesos.

- Extensión. Aumentan el ángulo entre las partes del cuerpo

- Abducción. o los huesos Alejan una estructura de otra.

- Aducción. Acercan una estructura de otra.

- Circunducción. Realiza una combinación de todos los movimientos anteriores de extensión, flexión, abducción y aducción.

- Rotación.

Las Lesiones articulares más frecuentes son:

- Esguinces

- Sinovitis aguda.

- Luxaciones y subluxaciones.



KAISENDO

SISTEMA DE DEFENSA PERSONAL INTEGRAL

Artículo 6 - Las Luxaciones

会仙道

Así pues, llegado a este punto centrémonos en las luxaciones (Dakkyuu), pero antes veamos la definición del término “Kansetsu”, este proviene del japonés que significa articulación, de modo que las Dakkyuu, son unas de las técnicas que se realizan a las articulaciones como manera inmediata de resolver una situación agresiva.

Las Dakkyuu, son un grupo de técnicas que tienden a ser menospreciadas en algunas artes marciales, hasta el punto de verse diluido en forma de aplicaciones esporádicas ante situaciones muy específicas. Así pues Las Dakkyuu, correctamente utilizadas, pueden convertirse en una herramienta de múltiples aplicaciones dentro del campo de las artes marciales y la defensa personal integral, para resolver infinitas situaciones de peligro.

¿Cuáles son sus Características principales?

Las Dakkyuu, cobran especial protagonismo por su versatilidad y aplicación en distintas distancias y situaciones, tanto en combate de pie como en el suelo:

- Son muy útiles en situaciones de desventaja física ante el oponente, por diferencia de complexión, estatura o peso.
- Permiten un gran control sobre el daño que se pueda causar, según las necesidades del momento. Se pueden utilizar tanto para controlar al adversario como para luxar, dislocar una articulación con la imposibilidad funcional de la parte afectada y la consiguiente merma en sus posibilidades de movimiento.

Cualquier articulación puede ser dislocada siempre y cuando se ejerza la presión adecuada, en el sitio adecuado y en la dirección correcta, y lo más fundamental romper, la estructura ósea como así lo llamamos en AikiJujutsu

Dependiendo de la articulación que se trate, pueden tener consecuencias más o menos graves e irreversibles. No es lo mismo luxar un codo que una rodilla (esta es más grave), en la columna o el cuello puede ser irreversible e incluso mortal.

Podemos dividir las luxaciones en 3 grandes grupos:

A) Básicas

Se llaman básicas porque metodológicamente son las más asequibles, las de efectos más controlables y porque también son las más fáciles de ejecutar. En este grupo estarían las luxaciones a la muñeca (Kote-Kansetsu-Waza) las de codo (Ude-Kansetsu-Waza) y las de hombro (Kata-Kansetsu-Waza)

Las llaves de brazos se pueden aplicar en todas las situaciones técnico-tácticas del enfrentamiento: En pie (Tachi Waza), De rodillas (Ne Waza) , Suwari / Waza, Antachi / Waza y Sanku Goroshi /.

Las llaves de brazos se pueden aplicar de la siguiente manera:

- a) Cuando la realizamos a un solo brazo extendido.
- b) A dos brazos extendidos
- c) A un solo brazo en flexión
- d) A los dos brazos flexionados
- e) A un solo brazo en torsión
- f) A los dos brazos en torsión
- g) A un brazo extendido y el otro flexionado
- h) A un brazo extendido y el otro en torsión
- i) A un brazo flexionado y el otro en torsión

Estas técnicas de luxaciones las podemos realizar mediante las siguientes acciones:

- Usando las dos manos
- Usando los dos brazos
- Usando una mano y un brazo
- Usando un brazo y una pierna



KAISENDO

SISTEMA DE DEFENSA PERSONAL INTEGRAL

Artículo 6 - Las Luxaciones

会仙道

- Usando las dos piernas
- Usando los dos brazos y las dos piernas
- Usando dos brazos y una pierna
- Usando las dos piernas y un brazo
- Usando un brazo y una parte del cuerpo
- Usando un brazo y la axila (waki)
- Con la utilización de un brazo y el pecho
- Con la utilización de un brazo y el abdominal
- Con la utilización de otras partes del cuerpo
- También con diferentes elementos comunes tales como, todo tipo de bastones, cuerdas, cadenas, cinturones etc...

B) Superiores /

De más difícil ejecución, por exigir un control más fino, y realizables en situaciones más complejas, requiriendo del ejecutante mayor habilidad y coordinación para ejecutarlas. Son aquellas luxaciones que realizamos a los dedos (Yubi- Kansetsu-Waza / y a las piernas (Ashi-Kansetsu-Waza)

C) Muy peligrosas /

Se denomina así, al grupo de luxaciones que sólo deben ser entrenadas por personas con alto nivel técnico y de control, ya que su utilización de una manera indiscriminada podría acarrear consecuencias irreversibles, como son el caso de las luxaciones de la columna y cuello (Kubi-Kansetsu-Waza)

PUNTOS DE APLICACION EN LAS LUXACIONES /

El conocimiento de las distintas palancas, mediante la utilización de un par de fuerzas situadas a ambos lados de la articulación que queremos luxar.

Las luxaciones (Dakkyuu), nos permitirán su utilización en situaciones de bajo riesgo, cuando por distintos motivos, otros tipos de respuesta pueden resultar desproporcionados o contraproducentes. Esto permite en muchos casos hacer desistir al adversario de su intento de agresión, a la vez que le damos muestra del daño que podemos causarle.

En diferentes situaciones contra individuos que portan armas, son especialmente útiles cuando no solo es necesario defendernos de los ataques, sino que debemos neutralizar el arma y al atacante. Las palancas realizadas a las articulaciones del brazo que porta el arma, resultan de lo más eficaces y contundentes.

Modo de realizarlas:

- Por presión perpendicular a las articulaciones, ejerciendo un “par de fuerzas”
- Por extensión del miembro
- Por presión y extensión
- Por torsión de las articulaciones
- Por torsión y presión de la articulación
- Por Torsión, Flexión y Extensión del miembro afectado
- Por impacto (un fuerte golpe)
- Por diversas combinaciones de fuerzas

¿Cuáles son los objetivos de las luxaciones?:



KAISENDO

SISTEMA DE DEFENSA PERSONAL INTEGRAL

Artículo 6 - Las Luxaciones

会仙道

(Ref. J.L.Prieto)

En primer lugar, como su nombre indica serían:

a) Luxar /

La dislocación de una articulación puede ser más o menos grave en función de la fuerza o presión ejercidas y por tanto llegar a ser parcial o total, derivando en un mayor dolor e incapacitación según el caso. Kudaki, que significa aplastar) y Koppo que significa, método de los huesos, son dos de los conceptos que expresan más fielmente la idea de dejar la articulación sin capacidad operativa y con un dolor muy agudo.

b) Controlar /

Mediante distintas formas de inmovilizar Katame (controlar) y Garami (enrollar, enroscar), se puede mantener al atacante controlado, incapacitándole mediante el dolor experimentado, de forma que restrinjamos sus movimientos, manteniéndole al borde de una posible luxación.

c) Elevar /

En el ámbito de la Defensa Operativa Policial, cuando nos encontramos con resistencias pasivas y también cuando en una operativa policial, llevamos al agresor al suelo. Podemos obligarle a levantarse de una forma controlada, y sin riesgo para nuestra integridad física.

A través de distintas técnicas de control de pie, se puede trasladar y llevar detenido a un agresor en la dirección deseada, causándole dolor si no accediera a las recomendaciones del agente de la autoridad.

d) Conducir /

e) Inmovilizar /

Generalmente son realizadas cuando trabajamos el suelo (Ne Waza), tanto si se encuentra tumbado supino como prono, pretendemos la sumisión e inmovilización (Katame-Waza) del atacante, debiendo estar bien controlado, produciéndose daño él mismo en su intento de forcejear, de escapar y salir de esa situación.

f) Desequilibrar /

Usando distintas palancas, podemos provocar el desequilibrio del atacante, sacándole de su punto de estabilidad, bien para alejarle de nosotros, o como medio para posteriores acciones (Proyecciones, Atemis, etc)

g) Derribar /

Las Dakkyuu si en lugar de ser realizadas con brusquedad (originando la dislocación), se ejecutan de forma controlada y progresiva, pueden originar un dolor que puede ser minimizado mediante la acomodación del cuerpo al movimiento para evitar dicha luxación. Esto provocará de una manera generalizada que el cuerpo acabe perdiendo el equilibrio, inclinándose, agachándose o cayéndose, con la consiguiente posición desventajosa ante el que realiza la acción técnica.

FUNDAMENTOS Kiso

Las luxaciones, son un grupo muy amplio y variado. Sin embargo existen ciertos elementos comunes que se hacen necesarios, para que la realización sea del todo correcta y eficiente:

a). Control del miembro o la articulación /

Que permita ejercer la fuerza necesaria, mediante la sujeción con distintas partes de nuestro cuerpo, y colocando el del adversario para que favorezca la posterior aplicación en condiciones óptimas.

b). Dirección de la fuerza /

Se dirigirá normalmente en sentido contrario al movimiento articular o sobrepasando sus límites naturales, mediante movimientos de hiperextensión, flexión o torsión, según el caso.

PRECAUCIONES /



KAISENDO

SISTEMA DE DEFENSA PERSONAL INTEGRAL

Artículo 6 - Las Luxaciones

会仙道

El resultado de la acción de una luxación no depende solamente de la calidad de la ejecución, sino que viene condicionada en parte por la reacción del adversario ante ella.

Así pues, este es un elemento de crucial importancia a la hora de determinar el alcance y repercusión de nuestra acción. De no ser así, la técnica podría oscilar entre los dos extremos:

Ser ineficaz al no prever la resistencia, o el bloqueo de la acción (no todos ceden lo mismo ante el dolor, muchos se tensan y bloquean inconscientemente).

Ser desproporcionado, al ejercer una presión mayor de la necesaria debido a la tensión del momento, provocando lesiones innecesarias o imprevistas.

La reacción del atacante puede depender de varios factores, según J.L. Prieto

a). De la movilidad articular /

Hay personas muy laxas y otras más rígidas, lo que condiciona sus límites articulares.

b). La sensibilidad al dolor /

Con frecuencia detectamos en el propio entrenamiento a personas:

- Más o menos sensibles a este tipo de técnicas.
- Más o menos sensibles en unas articulaciones que en otras.
- Más o menos expresivos ante la misma cantidad de dolor.

c). La reacción ante el dolor /

Lo más inteligente ante el dolor provocado por una luxación, es ceder, no resistir hasta límites insospechados. Cualquier artista marcial entrenado, lo sabe por propia experiencia. Sin embargo es frecuente encontrarse con otro tipo de reacciones más instintivas y menos condicionadas, que provocan en el sujeto acciones de tensión y resistencia y que obligan a ejercer una mayor energía en la realización con el consiguiente daño.

Por ello se hace necesario:

- * La utilización de elementos técnicos de distracción que faciliten la entrada a la técnica de manera sorpresiva.
- * El conocimiento de técnicas de encadenamiento Renzoku (movimientos secuenciados) y de combinación Renkakuden (movimientos de 2 personas atadas), que permitan cambiar a otra opción que salve la resistencia sin necesidad de ejercer más presión en la articulación. Dakkyuu son pues, un elemento necesario y complementario en la formación técnica de todos los practicantes de artes marciales.