

Besser reiten



Muskelerie

AUS DIESEN FOLGEN BESTEHT UNSERE SERIE:

Kopf-/Halsmuskulatur
Mein Pferd 11/2010

Muskulatur der Vorhand
Mein Pferd 12/2010

Rücken-/Bauchmuskulatur
Mein Pferd 01/2011

Muskulatur der Hinterhand
Mein Pferd 02/2011

Massage- und Dehnübungen
Mein Pferd 03/2011

Physiotherapeutin Claudia Schleiermacher zeigt Massagegriffe und Dehnübungen

MASSAGE UND DEHNEN

WOHLFÜHLPROGRAMM

Um Leistung zu bringen, brauchen Pferde dehnfähige und lockere Muskeln. Mit den richtigen Handgriffen können Sie die Beweglichkeit Ihres Pferdes spielend verbessern

Text: Kerstin Philipp

Ungleiche Belastung, Stress oder körperliche Mängel können die Muskeln Ihres Pferdes stark beanspruchen. Die Folge sind häufig Verspannungen oder verkürzte Muskeln, die das Pferd in seiner Bewegung einschränken. Im letzten Teil unserer Muskelerie zeigt Physiotherapeutin und DIPO-Pferdeosteotherapeutin Claudia Schleiermacher, mit welchen Dehn- und Massageübungen Sie die Beweglichkeit der Muskeln in den einzelnen Körperpartien unterstützen und fördern können.

Foto: Ilja v.d. Kastele, Stefan Schraum

Richtig dehnen

- Halten Sie die Dehnung minimal 30 Sekunden.
- Dehnen Sie in der Position, in der das Pferd nicht dagegenarbeitet.
- Halten Sie die Dehnung, aber „wippen“ Sie dabei nicht, da dies wieder eine Muskelanspannung hervorruft.
- Gehen Sie langsam aus der Dehnung hinaus.
- Dehnen Sie Muskeln nach der Behandlung von Triggerpunkten (Verhärtungen) immer wieder.

Wichtig: Zeigen sich bei Ihrem Pferd Probleme, klären Sie diese immer erst mit einem Tierarzt und/oder Therapeuten, bevor Sie mit Dehn- und Massageübungen beginnen!

KOPF UND HALS

Am Kopf ist häufig der große Kaumuskel (Masseter) verspannt, der außen über die Knochenplatte der Wangen verläuft. Verspannungen treten oft bei Pferden auf, die sich gegen die Reiterhand wehren oder Zahnprobleme haben. Der Muskel lässt sich darauf untersuchen, indem man ihn mit den Fingerkuppen abtastet. Die meist punktuellen Verhärtungen können dann massiert werden. Dabei wird mit den Fingerkuppen kreisender Druck in die Tiefe gegeben. Der Druck wird so angepasst, dass er für das Pferd erträglich ist. Um den Muskel zu dehnen, kann man das Pferd dazu animieren, abzukauen, indem man einen Finger in die Maulspalte steckt und Richtung Mundwinkel drückt. Ein häufig verspannter Muskel der Halspartie ist der Kopf-Arm-Muskel (Brachiocephalicus). Da er der wichtigste Vorführer der Vorderbeine ist, zeigen Pferde mit Verspannungen verkürzte Schritte der Vorderhand. Auch das Biegen im Hals fällt ihnen schwer. Der Muskel verläuft seitlich am Hals oberhalb der Drosselrinne vom Genick bis zum Oberarm. Er ist oft bei Pferden verspannt, die mit harter Hand oder viel mit Hilfszügeln



Den Kopf-Arm-Muskel locker seitlich bewegen

geritten werden. Der Muskel lässt sich am besten an der Stelle umfassen, an der er in den Oberarm übergeht. Bei einem entspannten Muskel wird das Pferd entspannt den Hals fallen lassen. Ist der Muskel verhärtet oder verkürzt, wird ihm die Berührung unangenehm sein. Es wird Kopf und Hals wegrehen und die gesamte Halsmuskulatur anspannen.

Zur Entspannung können hier die Halsfaszien gelöst werden. Faszien bezeichnen das Bindegewebe, das Muskeln, Knochen und Organe durchdringt und umgibt. Sind sie mit dem umliegenden Gewebe verklebt, verlieren sie an Flexibilität, und die Bewegungen werden stark eingeschränkt. Bei Lösung der Halsfaszien beginnt man vor dem Schulterblatt und arbeitet Richtung Genick. Dazu wird mit einer Hand eine Hautfalte genommen und die Hand eingerollt. Das Handgelenk knickt nach unten ab, die Knöchel nähern sich dem Hals. Oft hört man hierbei ein Knacken, dann hat sich eine Verklebung gelöst. Sollte es nicht klappen, kann auch eine Hautfalte angehoben und vom Hals weggezogen werden. Den Muskel kann man danach mit leichtem Schütteln entspannen. Er wird am Ansatz umfasst (nicht reinkneifen) und locker seitlich hin- und herbewegt. Zur Dehnung des Muskels stellt man sich auf Schulterhöhe des Pferdes und lockt es mit einem Leckerli etwa auf Höhe des eigenen Oberschenkels zur Seite. Das Pferd biegt sich um einen herum. Verweilt man so einige Zeit, dehnt man den Muskel an der gegenüberliegenden Seite. Da der Muskel am Oberarm ansetzt, lässt er sich auch über das Vorderbein dehnen. Man nimmt dazu ein Vorderbein hoch wie beim Hufeauskratzen, nur dass man mit dem Gesicht in Richtung Pferdekopf steht. Dann das Bein langsam nach hinten führen, so dass der Oberarm des Pferdes Richtung Senkrechte kommt. Hier muss man aufpassen, dass es durch einen zu kleinen Winkel keine Beugeprobe im Karpalgelenk gibt, daher den Huf nah über dem Boden führen.



Das Bein flach über den Boden ziehen



Kreisende Massage mit den Fingern am großen Kaumuskel



Halsfaszien lösen: Nehmen Sie eine Hautfalte mit der Hand und rollen Sie die Hand ein

Besser reiten

SCHULTER/VORHAND



Muskelzittern zeigt Verspannung an

Hier gibt es häufig Verspannungen, Verhärtungen oder sogar Muskelabbau bis hin zum Muskelschwund im Bereich des Trapezmuskels. Häufig ist ein unpassender Sattel, der den Muskel einengt, die Ursache. Auch ein klemmender Reiter Sitz kann zu Verspannungen führen. Sie zeigen sich in verkürzten Schritten in der Vorhand. Seitengänge fallen schwer, das Pferd verliert an Schwung und hat Probleme, den Hals fallen zu lassen. Zum Test auf Verspannungen legt man eine Hand über den Widerrist und tastet mit dem Daumen den Bereich ab. Ein Wegspringen oder auch schon heftiges Muskelzittern sind Zeichen einer Verspannung. Man findet dann oft mehrere



Den gesägten Muskel kreisend lockern

Den Trapezmuskel dehnen Sie, indem Sie das Bein langsam nach vorne ziehen



Triggerpunkte (schmerzhafte Verhärtungen), die durch Druck mit kleinen kreisenden Bewegungen behandelt werden können. Zum Dehnen des Muskels steht man vor dem Pferd und zieht das Vorderbein langsam nach vorne. Dabei die Handflächen so ineinanderlegen, dass der Griff schnell gelöst werden kann. Nun kann das gestreckte Bein zusätzlich nach innen bewegt werden, um die Dehnung zu erhöhen. Der gesägte Muskel (Serratus ventralis) zieht den Rumpf nach vorne, nachdem das Vorderbein aufgesetzt hat (Rumpfräger). Ist er verspannt, zeigen die Pferde dies deutlich, wenn der Sattelgurt angezogen wird. Oft drücken auch die Schnallen eines Langgurt es schmerzhaft auf den Muskel. Das Pferd zeigt steife Bewegungen oder kann Atemprobleme haben, da der Muskel an der Atmung beteiligt ist. Auch hier sucht man die verspannten Punkte auf und massiert sie mit kreisenden Bewegungen. Dehnen kann man den Muskel nicht, aber folgende Übungen beeinflussen den gesamten Schulterbereich: Vorderbein nach vorne ziehen und nach innen führen (siehe Dehnung Trapezmuskel) oder Schulter anheben und vor- und zurückführen. Das Pferd kann auch mit einem Leckerli auf der gegenüberliegenden Seite Richtung Hüfthöcker gelockert werden. Die Brustmuskulatur neigt gerade bei Springpferden zu Verspannungen. Das Pferd hat wenig Raumgriff, springt im Galopp um und zeigt deutliches Unbehagen beim Angurten, da der Gurt quer über einen Teil des Muskels verläuft. Oft läuft das Pferd unter dem Sattel verspannter als beim Freilaufen. Die Brustmuskeln kann man in ihrem gesamten Verlauf (angefangen an der Brust zwischen den Vorderbeinen bis zur Höhe der Sattellage) quer zum Faserverlauf mit flächig aufgelegter Hand massieren. Dehnung erfolgt wieder über das Nach-vorne-Führen des gestreckten Vorderbeins. Hier wird das Bein nun aber nach außen geführt.



Die Brustmuskeln kann man mit der Handfläche im gesamten Verlauf massieren



Shoulder heben und vor- und zurückführen

Wir danken dem Reitverein „Am Disselkamp“ in Langenberg-Benteler für die freundliche Unterstützung bei der Fotoproduktion.

RÜCKEN UND BAUCH

Ein unpassender Sattel (zu enger Kissenkanal, zu harte, runde Sattelkissen, ein zu weit hinten liegender Tiefpunkt des Sattels), Sitzfehler des Reiters oder falsches Training können der Rückenmuskulatur schwer zu schaffen machen. Besonders der lange Rückenmuskel (Longissimus dorsi) sollte immer wieder auf Verspannungen kontrolliert werden. Drückt das Pferd beim Putzen den Rücken weg, springt es zur Seite, wehrt es sich beim Sat-



Durch Impuls im Bereich der Gurtlage wölbt das Pferd in der Dehnung den Rücken auf

Die Hinterhand ist der Motor des Pferdes. Da die Muskeln hier enorme Arbeit leisten, kann es immer wieder zu Verspannungen kommen. Bei verspannter Lendenmuskulatur ist die Beweglichkeit der Hinterhand stark eingeschränkt. Oft zeigen sich Verspannungen durch über den Boden schleifende Zehen. Auch kann der Rücken hinter der Sattellage auffallend hart aufgewölbt sein. Oft ist der Übergang vom Rücken- in den Kruppenmuskel verspannt. Hier sucht man die verspannten Stellen mit den Fingern auf und massiert sie wieder in kreisenden Bewegungen. Als Orientierung dient die höchste Stelle der Kruppe, von dort geht man ein paar Zentimeter in Richtung Pferdekopf. Das Pferd kann heftig reagieren, sogar regelrecht in sich zusammensacken.

UNSERE EXPERTIN

Claudia Schleiermacher ist als Human- und Pferdephysiotherapeutin (FN) sowie DIPO-Pferdeosteotherapeutin Expertin für den richtigen Muskelaufbau bei Pferd und Mensch. Im Jahr 2007 gründete sie ihre eigene Firma: www.pferd-in-balance.de



keln, zeigt es auf einmal Bewegungsarmut oder läuft verspannt, hebelt es sich mit Kopf und Hals aus der Anlehnung? Dies alles können Anzeichen für Verspannungen im Rückenbereich sein. Der lange Rückenmuskel ist der längste Muskel im Pferdekörper und liegt paarweise links und rechts an der Wirbelsäule. Vom Becken ausgehend bis zum siebten Halswirbel verbindet er die Hinterhand mit der Vorhand. Wichtig ist, dass er entspannt ist und sich wechselseitig dehnen und zusammenziehen kann. Ein schwingender, losgelassener Rücken ist bei Verspannung dieses Muskels nämlich nicht möglich. Koordinations-schwierigkeiten und Probleme in der Längsbiegung können dann die Folge sein. Findet man nun Verspannungen im Bereich des Rückens, kann wieder die Stresspunktmassage zum Einsatz kommen. Verhärtungen im Verlauf des gesamten Muskels werden durch Druck in die Tiefe behandelt. Die Rückenmuskeln kann man dehnen, indem man das Pferd den Rücken aufwölben lässt. Hierzu gibt man einen Impuls unter dem Bauch auf Höhe der Gurtlage. Das Pferd reagiert mit Anspannen der Bauchmuskeln und wölbt den Rücken auf (Katzenbuckel). Zusätzlich sollte das Pferd danach vermehrt Trab-Galopp-Übergänge

Die Dehnung erfolgt über ein Aufwölben der Lendenwirbelsäule, indem man dem Pferd seitlich auf der Kruppe einen Impuls zum Aufwölben gibt. Dies bitte mit Vorsicht ausführen, manchen Pferden ist es sehr unangenehm. Für eine schöne runde Form der Kruppe sorgen gut ausgebildete Hüft- und Kruppenmuskeln. Sind sie verspannt, kann sich das Pferd schlecht versammeln, es ermüdet schnell und zeigt verkürzte Schritte in der Hinterhand. Die langen Sitzbeinmuskeln formen ebenfalls ein rundes Gesäß. Sind sie nicht gut ausgebildet, wirkt das Gesäß eckig, der Sitzbeinhöcker ragt hervor. Die Sitzbeinmuskeln bewirken Streckung und Beugung des Hüft-, Sprung- und Kniegelenkes, je nach Lage des Muskels. Bei Verspannungen zeigt das Pferd verkürzte Schritte, die Hinterbeine werden nachgezogen, und die Streckung des Kniegelenkes ist dem Pferd unangenehm. Die Pferde treten in den Wendungen oft nicht gut unter den Schwerpunkt, sondern weichen nach außen aus. Die gesamte Muskulatur der Hinterhand kann man wie folgt dehnen: Man nimmt das gegenüberliegende Hinterbein auf und zieht es vorsichtig unter dem Bauch Richtung diagonalem Vorderhuf. Der Huf sollte nah über dem Boden sein. Wenn das Pferd das Bein wegzieht, wieder etwas in der Bewegung zurückgehen. Dieselbe Übung kann man auch durchführen, ohne das Bein diagonal unter den Bauch zu führen. Es wird dann zum gleichseitigen Vorderhuf bewegt. Zusätzlich können Trabstangen, Bergaufstrecken im Gelände oder Springgymnastik helfen, die Muskeln zu lockern. Wichtig ist dabei immer, dass das Pferd die Übungen ohne Schmerzen absolvieren kann!



Stresspunktmassage löst Verspannungen

und Seitengänge gehen. Auch Reiten in Dehnungshaltung lockert die Rückenmuskulatur. Rückwärtsrichten wölbt den Rücken besonders stark auf. Die Bauchmuskulatur neigt hingegen eher zur Schwäche als zu Verspannungen. Sind die Muskeln dort zu schwach, läuft das Pferd mit durchgedrücktem Rücken, die Hinterhand arbeitet nach hinten heraus. Stärken kann man die Bauchmuskulatur durch Trab-Galopp-Übergänge



Wenn man das Hinterbein vorsichtig Richtung Bauch zieht, wird die Hinterhand gedehnt



Durch diese Übung bekommt das Pferd einen Impuls, die Lendenwirbelsäule aufzuwölben