

Sanfte Massagen lockern gestresste Muskeln, wie hier im Genickbereich



KLASSISCHE STRESSPUNKTE:
An den gekennzeichneten Körperstellen sind Muskeln besonders oft verspannt. Hier können Sie gut mit Stresspunktmassagen für Linderung sorgen.

SO DEHNEN SIE RICHTIG:

- Führen Sie Bewegungen und Dehnungen immer langsam aus und „wippen“ Sie nicht.
 - Halten Sie die Dehnung mindestens 30 Sekunden in der Position, die das Pferd zulässt. Entspannt sich der Muskel, kann vorsichtig weitergedehnt werden. Arbeiten Sie nie gegen den Widerstand des Pferdes!
 - Führen Sie jede Dehnung vier- bis fünfmal durch, bei deutlichen Verspannungen in einer Körperpartie am besten zweimal täglich. Bei gesunden Pferden können die Übungen ein- bis zweimal in der Woche gemacht werden.
 - Die eigene Sicherheit steht immer an erster Stelle: Das Pferd kann bei Berührung verspannter Körperstellen schlagartig explodieren und unerwartet reagieren. Sorgen Sie deshalb dafür, dass Sie und Ihr Pferd genug Platz haben.
- Wichtig:** Klären Sie Probleme immer erst mit einem Tierarzt und/oder Therapeuten ab, bevor Sie mit Dehnübungen und Massagen beginnen!

GYMNASTIK UND MASSAGEN

PURE

ENTSPANNUNG



Von Kaumuskeln bis Kreuzdarmbein – im Pferdekörper kann es an vielen Ecken zwickeln. Die Pferdeosteotherapeutin **Claudia Schleiermacher** zeigt, wie Sie mit Dehnübungen und Massagen Verspannungen lösen und Muskeln stärken. Die perfekte Kombination aus Wellness und Fitness – auch für gesunde Vierbeiner

Text: Kerstin Philipp

Fotos: Ilja van de Kastelee

Ein langer und hektischer Arbeitstag genügt meistens, und wir spüren abends unsere Muskeln und Knochen besonders deutlich. Wenn dann verspannte Schultern und ein harter Nacken sogar noch Kopfschmerzen nach sich ziehen, ist der Feierabend „perfekt“. Meist ist ein gestresster Trapezmuskel daran schuld, dass unsere Schultern und der Nacken brennen. Beim Pferd liegt dieser empfindliche Muskel genau am Anfang der Sattellage. Daher machen ihm oft zu enge Sättel, falsches Satteln oder auch ein klemmender Reiter das Leben schwer. Kein Wunder, dass sich auch so manches Pferd an seinem Feierabend wie gerädert fühlt.

„Verspannte Muskeln sind jedoch immer auch verkürzte Muskeln. Dadurch können sie nicht richtig arbeiten, sich also nicht mehr gut im Wechsel verlängern und verkürzen“, erklärt Claudia Schleiermacher aus Baesweiler bei Aachen. Als Human- und Physiotherapeutin (FN)

und DIPO-Pferdeosteotherapeutin ist die 43-Jährige eine Expertin für den richtigen Muskelaufbau und die Lösung von Blockaden und Verspannungen.

Massagen und Dehnübungen helfen, solche Verspannungen aufzufinden und zu lockern. Außerdem wirken sich die Übungen auch positiv auf Schrittlängen und Vorwärtsschub aus. „Denn beim Dehnen werden die natürlichen Grenzen in der Bewegung des Pferdes erreicht und sogar sanft überschritten“, betont Claudia Schleiermacher. „Das Gewebe wird dadurch deutlich elastischer, die Bewegungen insgesamt freier.“

Dehnübungen sollten immer nur mit aufgewärmten Muskeln durchgeführt werden. Am besten ist es, die entspannenden Handgriffe im Anschluss an das Training einzubauen. Auch eine Stresspunktmassage wärmt die Muskulatur so weit vor, dass sie problemlos Dehnungen standhält. So steht dem Wohlfühlprogramm nichts mehr im Wege. 🐾



Bei verspannten Kaumuskeln hilft auch einfach mal Zunge raus! Das Kauen dehnt hier besonders gut

GENICK UND MAUL

Ein schlecht sitzendes oder zu eng verschnalltes Reithalter kann der Muskulatur am Pferdekopf massiv schaden. Und auch ein Reiter mit harter Hand, der vergisst, dass am anderen Ende der Zügel ein empfindliches Pferdemaul ist, und der sogar per Rollkur den Pferdehals überdehnt, lässt Genick und Maul unter Hochspannung stehen. Die Pferde kauen nicht ab und beißen regelrecht die Zähne zusammen. Sind die Muskeln hier verspannt, zeigen sich Probleme beim Aufhelfern und Trensen. Das Pferd wehrt sich, wenn man versucht, hinter das Genick oder an die Wange zu fassen. Es kann sich im Genick verwerfen, nervös oder traurig wirken. Auch Kopfschlagen (Headshaking) kann hierin seine Ursache haben.

Massage:

Um das Genick zu lockern, übt man hinter dem ersten Halswirbel, der hinter dem Kopfansatz deutlich zu spüren ist, mit den Fingern sanft Druck aus und massiert diese Stelle leicht (Foto auf Seite 42). Sind Pferde hier verspannt, werden sie dem Druck ausweichen wollen. Hält man den Druck jedoch an, wird sich das Pferd nach und nach entspannen und den Kopf fallen lassen. Hier ist aber meist etwas Geduld gefragt.

Den großen Kaumuskel (Masseter), der außen über die Knochenplatte der Wangen verläuft, kann man mit den Fingerkuppen auf Verspannungen abtasten. Sie zeigen sich meist in punktuellen Verhärtungen (Triggerpunkte). Um sie zu lockern, gibt man mit den Fingern kreisend Druck in die Tiefe.

Dehnen:

Der Genickbereich lässt sich besonders gut mit Hilfe eines Leckerlis dehnen. Locken Sie zunächst mit einem Leckerli das Pferd nach unten zwischen die Vorderbeine, so dass es sich verbeugt. Das dehnt nicht nur Genick und Hals, sondern die gesamte Oberlinie. Auch wenn das Pferd seinen Kopf nach oben streckt, hilft das gegen verspannte Muskeln. Locken Sie dazu einfach die Pferdenase mit einem Leckerli so weit nach oben, dass Maul und Ohren eine Linie ergeben. Der Kaumuskel kann gedehnt werden, indem man das Pferd bewusst abkauen lässt. Stecken Sie dazu einen Finger in die Maulspalte und drücken Sie sanft in Richtung der Mundwinkel.



Ein bisschen Zirkusgefühl: Verbeugen dehnt das Pferd von Kopf bis Schweif

HALS

In der Halspartie spielt der Kopf-Arm-Muskel (Brachiocephalicus) eine entscheidende Rolle. Er verläuft seitlich am Hals oberhalb der Drosselrinne vom Genick bis zum Oberarm und ist der wichtigste Vorführer der Vorderbeine. Deshalb laufen hier verspannte Pferde sehr staksig, lassen den Hals nicht fallen und haben Schwierigkeiten, sich seitlich zu biegen. Fast immer sind reiterliche Fehler die Ursache. Das Pferd wird mit zu harter Hand und zu eng geritten, es mangelt an korrekter Dehnungshaltung. Auch vorübergehende Einschränkungen der Vorhand, etwa in der Umstellung von Beschlag zu Barhuf, können Pferden hier Probleme machen.

Massage:

Oft ist verspannten Pferden schon die Berührung am Kopf-Arm-Muskel unangenehm und sie spannen den gesamten Hals an. Bei entspanntem Muskel lässt das Pferd dagegen den Hals locker fallen, wenn man es hier anfasst. Um den Muskel zu lockern, können Sie mit einer oder beiden Händen den gesam-

ten Muskelstrang umfassen und locker seitlich bewegen (Foto rechts unten).

Dehnen:

Zur Dehnung des Kopf-Arm-Muskels stellt man sich auf Schulterhöhe des Pferdes. Nun lockt man es etwa auf Höhe des eigenen Oberschenkels zur Seite, so dass sich das Pferd um einen herum biegt. Auch über die Vorderbeine kann der Muskel ideal gedehnt werden. Stehen Sie dazu neben der Pferdeschulter mit dem Gesicht nach vorne gerichtet. Dann heben Sie das Bein hoch wie beim Hufeauskratzen und führen es langsam nach hinten, so dass der Oberarm des Pferdes in Richtung Senkrechte kommt. Führen Sie den Huf dabei nah zum Boden, damit das Bein nicht zu stark angewinkelt wird und es nicht zu einer Beugeprobe im Karpalgelenk kommt. Beide Dehnübungen lassen sich auch verbinden und bewirken so eine noch bessere Dehnung. Eine Person nimmt dabei das Vorderbein nach hinten, während eine zweite Person den Pferdehals vorsichtig zur entgegengesetzten Seite führt (Foto rechts oben).



So wird der Halsbereich maximal gedehnt



So massieren Sie den Kopf-Arm-Muskel

SCHULTER UND BRUST



Brustmuskeln werden quer zum Faserverlauf massiert

In der Schulter- und Brustpartie haben vor allem die Rumpfräger einen harten Job. Sie fangen den Schub, mit dem der Rumpf bei Bewegung auf die Vorhand stößt, ab. Neben der Brustmuskulatur ist hier am meisten der gesägte Muskel (Serratus ventralis) gefragt. Er besteht aus zwei Anteilen, die am vierten bis siebten Halswirbel und an der ersten bis neunten Rippe entspringen. Verspannungen entstehen bei zu eng gerittenen Pferden oder zu eng sitzenden Sätteln, die die Bewegung der Vorhand einschränken. Das Pferd läuft dann nur mit kurzen Tritten und wenig Schwung. Beim Angurten zeigen die Pferde deutlich, wenn der Muskel verspannt ist. Schmerzen beim Angurten können auch auf verspannte Brustmuskeln hinweisen. Solche Pferde haben oft wenig Raumgriff.

Massage:

Der vordere Teil des gesägten Muskels, der unter dem Schulterblatt ausgehend bis zum Hals reicht, lässt sich gut massieren. Auch wenn es vielleicht für Laien gewöhnungsbedürftig aussieht, wenn die eigene Hand komplett unter der Schulter verschwindet: Gerade direkt am Schulterblatt finden sich oft Verspannungen. Massiert wird mit der flachen Hand, die unter das Schulterblatt geführt wird.



So massieren Sie die Schulterregion

Den Pferdehals nimmt man dazu leicht zu sich. Im vorderen Brustbereich können Sie mit den Fingern testen, ob es verhärtete Punkte gibt. Diese massieren Sie im gesamten Verlauf der Brustmuskeln – ausgehend von der Brust zwischen den Vorderbeinen bis zur Höhe der Gurtlage – quer zum Faserverlauf mit flacher Hand. Die Fasern verlaufen im ersten Bereich von der Brust aus vertikal leicht schräg zu den Vorderbeinen, zwischen den Vorderbeinen waagrecht von Bein zu Bein.

Dehnen:

Schulter- und Brustbereich lassen sich über die Vorderbeine dehnen. Sie stehen dazu vor dem Pferd und heben das Vorderbein langsam nach vorne oben. Das gestreckte Bein wird nun nach innen geführt und so die Dehnung erhöht. Das Bein kann auch leicht gewinkelt am Karpalgelenk gehalten und so nach innen geführt werden (Foto auf Seite 46).

WIDERRIST UND WIRBELSÄULE

Der Trapezmuskel reicht vom Nackenband und der Nackenplatte bis zum zehnten Brustwirbel und spannt sich wie eine Fischflosse über den Widerrist. Er bewegt das Schulterblatt und hebt das Vorderbein seitlich. Passt der Sattel nicht richtig oder wird zu weit vorne gesattelt, kann es in dieser Region bis zum Muskelschwund kommen. Man sieht dann eine deutliche Kuhle neben dem Widerrist. Auch ein klemmender Reiter und falsches Training verursachen Verspannungen. Betroffene Pferde laufen sehr verhalten mit wenig Vorhandaktivität und Schwung.

Sowohl in der Sattellage als auch im Bereich hinter dem Sattel kommt es oft zu Verspannungen. Ein zu enger Sattelkissenkanal klemmt die Muskeln zum Beispiel schmerzhaft gegen die Wirbel, und das Pferd läuft mit weggedrücktem Rücken. Probleme haben hier auch Pferde, die von Natur aus überbaut sind. Die Region kann

Diese Übung lockert den Trapezmuskeln sowie Schulter und Brustmuskeln



sich dann schwer aufwölben. Verspannte Muskeln können sogar Nerven abklemmen, wodurch die Vorderbeine taub werden können. Die Pferde lahmen oder stolpern. Die hintere Brustwirbelsäule – dort, wo der Sattel endet – leidet ebenfalls unter einem unpassenden Sattel. Entweder drückt er in die Muskeln oder er liegt hinten nicht richtig auf und schlägt jeden Schritt auf den Muskel.

Massage:

Gehen Sie mit kräftigem Druck rechts und links mit den Fingern neben der Wirbelsäule entlang, um verhärtete Punkte aufzuspüren. Diese werden dann mit kreisenden Bewegungen massiert. Um zu testen, ob Verspannungen am Trapezmuskel vorliegen, legen Sie die Hand auf den Widerrist und berühren Sie mit den Daumen den Muskel. Zittern die Muskeln oder weicht das Pferd sogar aus und möchte weglaufen, sind dies deutliche Hinweise. Suchen Sie vorsichtig nach Verhärtungen und massieren Sie diese wieder mit kleinen kreisenden Bewegungen (2. Foto unten).

Dehnen:

Kitzeln Sie mit beiden Fingern unter dem Pferdebauch auf Höhe der Gurtlage, um das Pferd zu animieren, den Rücken aufzuwölben (1. Foto unten). Auch über den Schweif lässt sich die gesamte Wirbelsäule lockern. Heben Sie dazu die Schweifrübe leicht an und bewegen Sie sie sanft in verschiedene Richtungen. Sie können auch leicht daran ziehen und wieder nachgeben. Achten Sie hier auf ruhige und gleichmäßige Bewegungen. Das sorgt für Entspannung im ganzen Körper. Der Trapezmuskel wird beim Verbeugen ebenfalls wunderbar gedehnt, was auch der Genickmuskulatur guttut (Foto auf Seite 44). Außerdem wird diese Region durch Vorziehen des Vorderbeines mit anschließendem Nach-innen-Führen gelockert, wie zur Schulter- und Brustpartie beschrieben (Foto links).



Um den Rücken aufzuwölben, kitzeln Sie mit den Fingern unter dem Bauch



So lösen Sie verhärtete Stellen am Trapezmuskel und entlang des Rückens

HINTERHAND

Die Hinterhand ist die treibende Kraft beim Pferd, aber oft hakt es hier gewaltig. Ein häufiger Knackpunkt ist das Iliosakralgelenk (Kreuzdarmbeingelenk), die Verbindung zwischen Becken und Wirbelsäule. Über dieses Gelenk hebt das Kreuzbein den Rücken von hinten an. Blockaden entstehen etwa, wenn sich das Pferd vertritt, mit der Hinterhand wegrutscht oder stürzt. Bei Verspannungen im Lendenbereich laufen Pferde wie mit angezogener Handbremse und können die Beine hinten nur schwer kreuzen. Auch eine verspannte Hinterbackenmuskulatur lässt nur kurze Tritte ohne Schwung zu. Grund können Fehlstellungen, falscher Beschlag oder falsche Belastung sein. Läuft das Pferd etwa nur auf der Vorhand, ist das Becken nach vorne gekippt und die Kruppe der höchste Punkt. Dann ist der Zug auf die Muskulatur zu hoch, und sie verspannt.

Massage:

Sie können die gesamte Hinterhand mit der Hand flächig kreisend oder mit der Faust massieren und so Verhärtungen lockern. Dabei löst ein Punkt bei vielen Pferden besonderes Wohlbefinden aus, da dieser oft verspannt ist: Sie können ihn zwischen der letzten Rippe und dem Hüftknochen ertasten. Legen Sie dazu Ihren Daumen auf den Hüftknochen und lassen Sie ihn nach vorne rutschen. Rund um den Hüfthöcker können Sie nun empfindliche Punkte aufsuchen und massieren (Foto rechts unten).



Die gesamte Hinterhand können Sie sanft mit einer Faust massieren

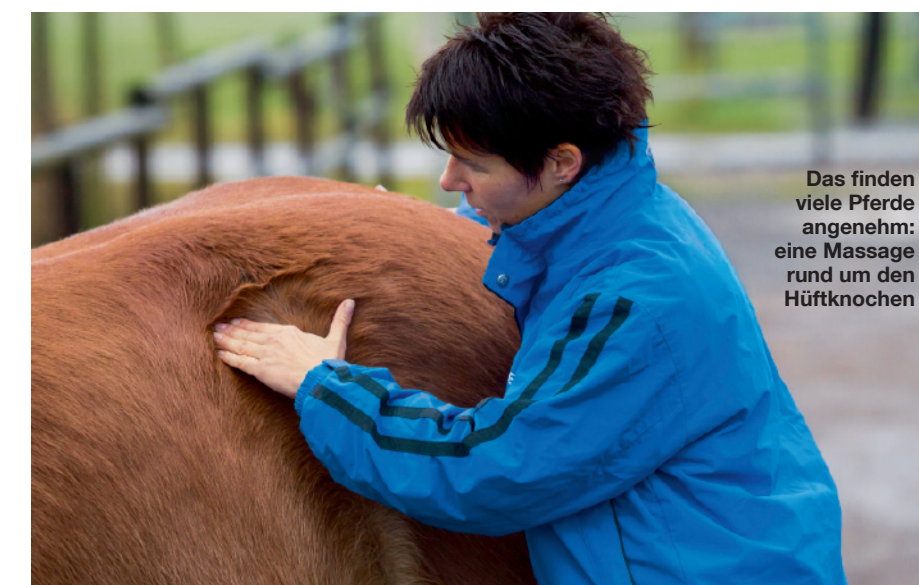
Dehnen:

Die Muskulatur der Hinterhand kann man über die Hinterbeine gut dehnen. Nehmen Sie sich ein Hinterbein und ziehen Sie es langsam nach vorne zum gleichseitigen Vorderhuf. Der Huf sollte nah über dem Boden geführt werden. Diese Übung kann auch über Kreuz erfolgen. Nehmen Sie dazu das gegen-

überliegende Bein auf und ziehen Sie es vorsichtig unter dem Bauch Richtung diagonalem Vorderhuf. Zieht das Pferd das Bein weg, gehen Sie etwas in der Bewegung zurück. Neben diesen Dehnübungen sind im Training Trabstangen, kleine Sprünge und Bergaufstrecken im Gelände ideal, um die Hinterhandmuskeln zu stärken.



Vorziehen der Beine (hier über Kreuz) dehnt die Hinterhand



Das finden viele Pferde angenehm: eine Massage rund um den Hüftknochen