

Faszienmassage am Pferd



Einführung:

Wem liegt das Wohlergehen und die Gesunderhaltung seines Pferdes nicht am Herzen? Durch das Erlernen verschiedener Massagetechniken schlägt man mehrere Fliegen mit einer Klappe, denn man trägt zur Gesunderhaltung und zum Wohlbefinden des Pferdes bei und lernt nebenbei sein Pferd besser kennen.

Massage kann jeder erlernen, der ein gewisses Maß an Einfühlungsvermögen mitbringt. Es sind hierzu nicht sonderlich viele medizinische Kenntnisse erforderlich, trotzdem muss man sich eine kleine Grundlage über die physiologischen Funktionen des Pferdes erarbeiten, um die Zusammenhänge und Abläufe im Pferdekörper zu verstehen. Diese helfen, die Massagegriffe gezielt und somit effizienter einzusetzen, was den Behandlungserfolg steigert.

Der Bewegungsapparat:

Der Pferdemasseur fühlt mit seinen Händen vor allem Muskeln, Sehnen und Knochen. Dennoch bearbeitet man während der Behandlung nicht nur die Muskulatur und Sehnen, sondern beeinflusst im gewissen Maße auch das Nerven – und Kreislaufsystem des Pferdes. Diese Systeme stehen außerdem mit allen anderen Körpersystemen wie dem Atem-, Geschlechts- und Drüsensystem in Verbindung. Die Massage bezieht sich also auf den gesamten Körper des Pferdes und nicht nur auf einzelne Bereiche.

Das Knochengüst und die Muskulatur geben dem Pferd die Form und bestimmen dessen Gestalt. Das Skelett stellt das Tragegerüst für den gesamten Körper dar, dient aber auch als Schutz für die inneren Organe und das Nervensystem, verankert die Muskulatur, fungiert als Mineralstofflager und ist für die Blutbildung zuständig.

Pferde besitzen ca. 200 Knochen, die über Gelenke miteinander verbunden sind. Ausnahme ist hier allerdings die Vorderhand, die nur über Muskeln und Sehnen mit dem Hauptskelett verbunden ist.

Die Festigkeit und Stabilität des Skelettes gewährleisten die Bänder, Sehnen und Muskeln, welche die einzelnen Knochen miteinander verbinden. Die Muskulatur bewegt außerdem die Knochen über die Gelenkverbindungen.

Darum wird das Skelett passiver Bewegungsapparat und die Muskulatur aktiver Bewegungsapparat genannt. Die Muskulatur dient allerdings nicht nur der Bewegung des Körpers, ist für die Wärmeproduktion verantwortlich und schützt ebenfalls die Nerven und inneren Organe.

Knochen:

Es gibt unterschiedlich geformte Knochen, die je nach ihrer Aufgabe platt, rund, kurz, lang oder unregelmäßig sind.

Die Form eines Knochens ist aber auch veränderbar, weil Knochen kein totes Material darstellen, sondern lebendes Gewebe sind.

Durch Belastung, Druck und Wachstum können sich Knochen verformen.

Bänder:

Bänder bestehen aus Bindegewebe und verlaufen über die Gelenke von Knochen zu Knochen.

Sie stellen damit eine feste Verbindung dar, trotzdem sind die Bänder flexibel genug, um Bewegung im Gelenk zuzulassen. Die Bänder schützen aufgrund ihrer Festigkeit davor, dass ein Gelenk übermäßig abgewinkelt wird.

Muskeln:

Man unterscheidet drei Arten von Muskulatur: Glatte-, quer gestreifte- und Herzmuskulatur.

In erster Linie ist die glatte Muskulatur für das Verdauungs-, Atmungs- und Kreislaufsystem verantwortlich. Die Kontraktion wird durch das autonome Nervensystem gesteuert und erfolgt also unwillkürlich.

Für den Masseur ist aber hauptsächlich die quer gestreifte Muskulatur von Bedeutung. Sie wird als Skelettmuskulatur bezeichnet, da sie zuständig ist für die Bewegung der Knochen.

Ein Muskel überbrückt ein oder mehrere Gelenke, aufgrund eines Nervenimpulses zieht sich der Muskel zusammen (kontrahiert) und beugt somit das Gelenk. Um das Gelenk wieder zu Strecken benötigt er einen Gegenspieler, der sich kontrahiert um das Gelenk wieder zu strecken. Diese Funktion des Gegenspielers ist notwendig, da sich Muskeln zusammen ziehen, aber nicht mehr selbständig dehnen. Darum werden die Muskeln auch nach ihrer Funktion als Beuger, Strecker, Spanner, Ein- und Auswärtszieher und Rotator bezeichnet.

Der sich kontrahierende Muskel wird Agonist und sein Gegenspieler Antagonist genannt.

Jeder Muskel besteht aus einem Muskelbauch, der in zwei Sehnen übergeht. Die Sehnen setzen am Knochen an und bilden somit die Verbindung zwischen Muskel und Knochen. Die proximale (Körpernahe) Sehne nennt man Ursprung und die distale (Körperferne) Sehne nennt man Ansatz.

Sehnen:

Die Sehnen sind weniger dehnbar als der Muskelbauch, dafür aber enorm zugfest. Allerdings sind sie schlechter durchblutet. Die Trainierbarkeit von Sehnen ist sehr eingeschränkt, deshalb werden Sehnenverletzungen bei ungenügender Aufwärmphase und Überforderung regelrecht heraufbeschworen. Die Heilung von Sehnenschäden dauert aufgrund der geringen Durchblutung sehr lange. Im Gegensatz zu Muskeln können Sehnen nicht ermüden.

Faszien:

Sie sind Bindegewebsstrukturen, die Muskeln und Organe umhüllen. Sie bestehen aus unterschiedlich dicht angeordneten Kollagenfasern, elastischen Fasern, retikulären Fasern und Bindegewebszellen. Sie durchziehen den ganzen Körper wie ein Geflecht.

Sie verbinden zusammengehörende Bereiche des Muskel-Skelett-Systems und unterstützen die Kraftübertragung bei der Bewegung. Faszien spielen eine große Rolle bei der Übertragung von Nervenreizen. Faszien speichern alle äußerlichen Einflüsse und vergessen nichts.

Die Wirkung von Massage:

Eine Massagebehandlung hat nicht nur eine Wirkung auf den Körper des Pferdes, sondern auch auf die Psyche, da sie eng miteinander verbunden sind.

Obwohl man bei der Massage in erster Linie mechanisch (durch leichten Druck) auf den Körper des Pferdes einwirkt, wird dadurch nicht nur unterschiedliches Körpergewebe beeinflusst, sondern beispielsweise auch das Nerven- und Energiesystem.

Wenn der Masseur mit seinen Händen den Pferdekörper berührt, ist ein inniger Kontakt zwischen Mensch und Tier gegeben. Die Berührungen schaffen Vertrauen und erzeugt gegenseitiges Verständnis.

Bei der Massage wird mechanischer Druck auf das Gewebe ausgeübt, dabei werden Flüssigkeiten (Blut, Lymphe) weggedrückt. Der Blut- und Lymphfluss wird also angeregt, hebt man den Druck auf, füllt sich das Gewebe mit frischem Blut.

Eine gesteigerte Durchblutung regt somit auch den Heilungsprozess von Verletzungen an, außerdem werden vom Gehirn so genannte Endorphine (Schmerzstilller) ausgeschüttet, weshalb eine Massage auch schmerzlindernd wirkt.

Mit bestimmten Massagetechniken kann man Gewebe strecken und zusammendrücken, damit erzielt man eine geschmeidigere und weichere Muskulatur. Die Massage hat deshalb auch Einfluss auf den Muskeltonus. Eine übermäßige Spannung in der Muskulatur (Hypertonus) kann durch Massage reduziert werden. Die Muskeltätigkeit wird aber auch angeregt, so dass eine schlaffe Muskulatur (Hypotonus) ebenfalls ausgeglichen werden kann.

Verklebtes Narbengewebe und Faszien können ebenso wie Verspannungen die Beweglichkeit beeinträchtigen. Eine weitere Wirkung der Massagebehandlung ist die Lösung solcher Verklebungen und die damit verbundene Wiederherstellung der Beweglichkeit.

Ursachen von Verspannungen:

Um dauerhaft Verspannungen abzubauen, muss deren Ursache aufgespürt und beseitigt werden. Massagen können deshalb nur eine Unterstützung zum Wohlbefinden und zur Gesunderhaltung des Pferdes sein.

- Viele Pferde sind Fehlhaltungen ausgeliefert, da es sein natürliches Bewegungsmuster nicht nachkommen kann. Nur durch genügend Bewegung ist gewährleistet, dass alle Körperteile gut durchblutet werden. Dies gilt insbesondere für die Beine des Pferdes, da hier der Huf als „Blutpumpe“ durch das Auf- und Abfußen agiert und somit den Blutkreislauf in Schwung hält. Der Hufmechanismus kann aber nur durch genügend Bewegung funktionieren. Stehen Pferde zu lange, ist der Stoffwechsel verlangsamt und die Muskulatur wird wenig oder fehlerhaft eingesetzt. Hier erschlafft die Muskulatur oder verspannt sich.

Häufig haben Pferde eine zu kurze Aufwärmphase oder ihm werden unnatürliche Lektionen abgefordert, auch das Reitergewicht allein bedeutet eine unnatürliche Belastung des Muskelapparates.

- Sogar die Fütterung und Fütterungstechnik kann die Muskulatur negativ beeinflussen. Kaubewegungen erfordern eine bestimmte Leistung der Kaumuskelatur, Zahnschmerzen führen zu Bewegungseinschränkungen im Kiefer und Verspannen die Kaumuskelatur. Die Verspannungen ziehen sich dann in die Nachbarregionen über Hals, Brust und Rücken fort. (Kettenreaktion)

Auch die Fütterungstechnik hat großen Einfluss auf die Muskulatur und können Verspannungen verursachen. Die Futtergabe am Boden entspricht dem natürlichen Verhaltensmuster und schont die Hals- und Rückenmuskulatur. Ist die Futterraufe zu hoch angebracht, kann es zu Verspannungen in der Hals- und Rückenregion kommen, die Bauchmuskeln sind die Gegenspieler der Rückenmuskulatur. Dies bedeutet, dass wenn der Rücken verspannt ist, sind auch die Bauchmuskeln nicht mehr optimal in der Lage sich zu kontrahieren, da die Dehnfähigkeit der Rückenmuskulatur nicht gegeben ist.

- Extreme Fehlstellungen oder auch Verletzungen der Beine und Hufe haben ebenfalls eine negative Auswirkung auf die umliegende Muskulatur. Wenn ein Pferdebein verletzt ist, wird es geschont und die Last überträgt sich auf das andere, demzufolge wird die Muskulatur des gesunden Beines überbeansprucht und verkrampft sich somit.

Massagetechniken:

Weil das Empfinden eines jeden Pferdes anders ist, muss man in der Auswahl der Massagetechniken auf das jeweilige Pferd eingehen.

Doch nicht nur die Sensibilität, Charakter und Typ des Pferdes entscheiden über die Form der Massage, sondern auch der jeweilige Zustand und das Ziel, weshalb man eine Massage anwenden möchte.

Um sich ein Massageprogramm für sein Pferd zusammenstellen zu können, muss man sich einen Überblick über die verschiedenen Handgriffe, deren Anwendung und Wirkung verschaffen.

Jeder Griff kann aber durch unterschiedliche Druckstärke und Geschwindigkeit bei der Ausführung eine sogar gegensätzliche Wirkung haben. Über die Wirkung entscheidet auch das Gefühl des Masseurs, der sich zuerst mit den Techniken vertraut machen muss, um die Griffe wirkungsvoll einsetzen zu können.

Streichungen:

Das Fundament einer jeden Massage sind die Hand- und Fingerstreichungen, die auch als Übergang zu anderen Bereichen und Techniken angewendet werden.

Sie geben Aufschluss über Muskeltonus, Temperatur und Befinden des Pferdes.

Bei den Fingerstreichungen spreizt man die Finger und setzt die Fingerkuppen auf das Fell. Nun arbeitet man in ziehenden Bewegungen (immer zum eigenen Körper hin) in Fellstrichrichtung am Körper entlang.

Bei der Handstreichung legt man die ganze Hand auf den Pferdekörper, auch hier ist es wichtig, dass man niemals gegen das Fell arbeitet. Hier kann man sowohl die Hand von sich weg bewegen als auch zu sich hin führen.

Wirkung:

Beide Techniken wirken im Allgemeinen entspannend, schmerzlindernd und beruhigend, wenn man sie langsam und gefühlvoll einsetzt. Bei schnelleren Streichungen können sie stimulierend wirken.

Anwendungsgebiet:

ganzer Pferdekörper

Knetungen:

Bei der Knetung greift man den Muskelbauch zwischen Daumen und Finger und übt leichten Druck mit dem Daumen aus, wie als wolle man einen Teig kneten. Dies kann jedoch nicht bei jedem Muskel machen, deshalb kann man den Handballen ebenfalls in Einsatz bringen.

Wirkung:

Lösen von Verspannungen und Verklebungen,
Mobilisation der Muskulatur

Anwendungsgebiet:

Knetungen vom Muskelbauch geht nur am Hals
(M. brachiocephalicus) und an der kaudalen
Hinterhandmuskulatur (M. semitendinosus)
Knetungen mit dem Handballen geht Brust, Schulter,
Widerrist, Rücken und Hinterhand

Zirkellungen:

Bei den Zirkellungen kann man einen Finger (Triggerpunkt), die ganze Hand oder auch den Handballen einsetzen. Wenn man eine Verspannung in der Muskulatur bemerkt, lässt sich diese durch Zirkelbewegungen (im Uhrzeiger) gut lösen.

Wirkung: durch sanfte Bewegung wirkt es lockernd, entspannend
durch schnellere Bewegungen wirkt es stimulierend

Anwendungsgebiet: Hals, Schulter, langer Rückenmuskel, Hinterhand

Klopfungen:

Bei dieser Technik werden mit beiden Händen sanfte „Schläge“ mit der hohlen Hand auf dem Pferdekörper übertragen. Viele Pferde müssen sich an diese Technik erst einmal gewöhnen, wenn das Pferd unruhig wird, führt man sie sehr langsam und vorsichtig aus. Die Klopfungen dürfen nur über große Muskelgruppen angewendet werden. Kochige Strukturen und sensible Bereiche müssen ausgespart werden.

Wirkung: sehr stimulierend, Durchblutungsfördernd,
Steigerung des Muskeltonus

Anwendungsgebiet: Schulterbereich teilweise, Kruppe

Schüttellungen / Vibrationen:

Hier arbeitet man mit einer Hand, übt etwa Druck auf die behandelte Stelle aus und führt schnelle Zitterbewegungen nach links und rechts aus. Der Körperkontakt bleibt stets bestehen. Je schneller die Vibrationsbewegung ausgeführt wird, desto stärker wirkt die Massage stimulierend.

Wirkung:

lockernd, stimulierend

Anwendungsgebiet:

Hals, Schulter, Rücken, Kruppe

Hautrolle:

Die Hautrolle ist eine Technik, für die man etwas Übung braucht. Hier wird die Haut zwischen den Fingern angehoben und der Daumen die Hautfalte nach vorne schiebt. Hier verwendet man am Besten immer beide Hände.

-> Vorsicht, dies kann sehr schmerzhaft sein!

Wirkung: gute Durchblutung, Gesunderhaltung der Haut,
löst Verklebungen

Anwendungsgebiet: Hals, Oberarm, Unterschenkel

Verschiebungen:

Unter Verschiebungen versteht man, dass man die Oberhaut des Pferdes mit beiden Händen gegeneinander verschiebt. Dies ist eine sehr sanfte Technik, kann allerdings auch schmerzhaft in gewissen Regionen sein.

Wirkung: Flexibilität der Haut schaffen, Verklebungen lösen, Faszien zum arbeiten anregen

Anwendungsgebiet: kann am ganzen Pferdekörper angewendet werden, außer am Kopf!!!
Hauptsächlich in Bereichen wie Vordergliedmaße, Rücken, Hintergliedmaße, Knie (Vorsicht sehr empfindlicher Bereich!)

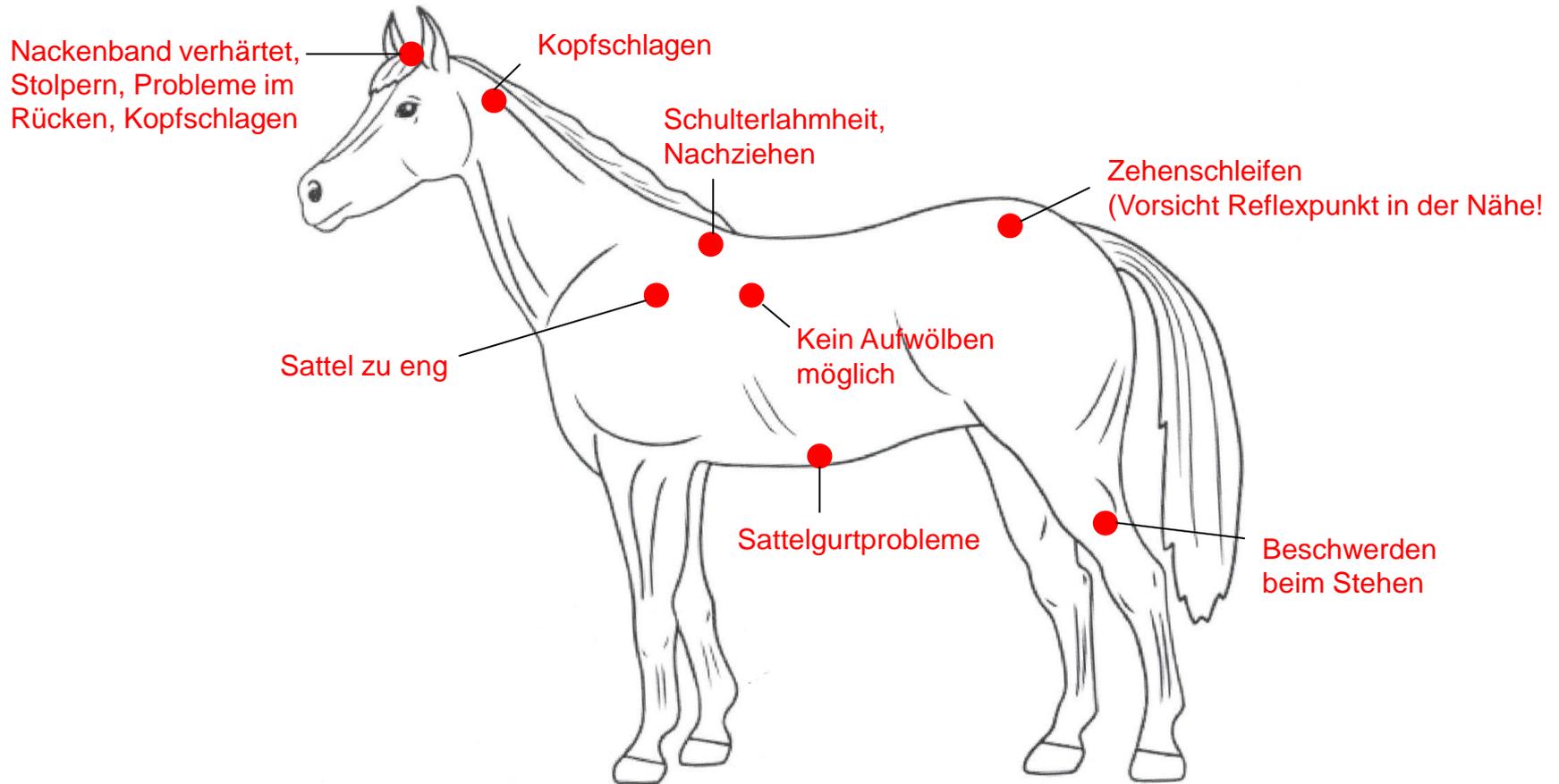
Kontraindikationen:

In bestimmten Fällen ist eine Massage kontraproduktiv, das heißt, dass sich die Massage negativ auf das Pferd auswirken würde. Auf eine Massage sollte man sicherheitshalber immer dann verzichten wenn man sich nicht sicher ist, ob eine Behandlung dem Pferd zu diesem Zeitpunkt gut tut. Bei Unsicherheit sollte man immer mit einem Fachmann sprechen.

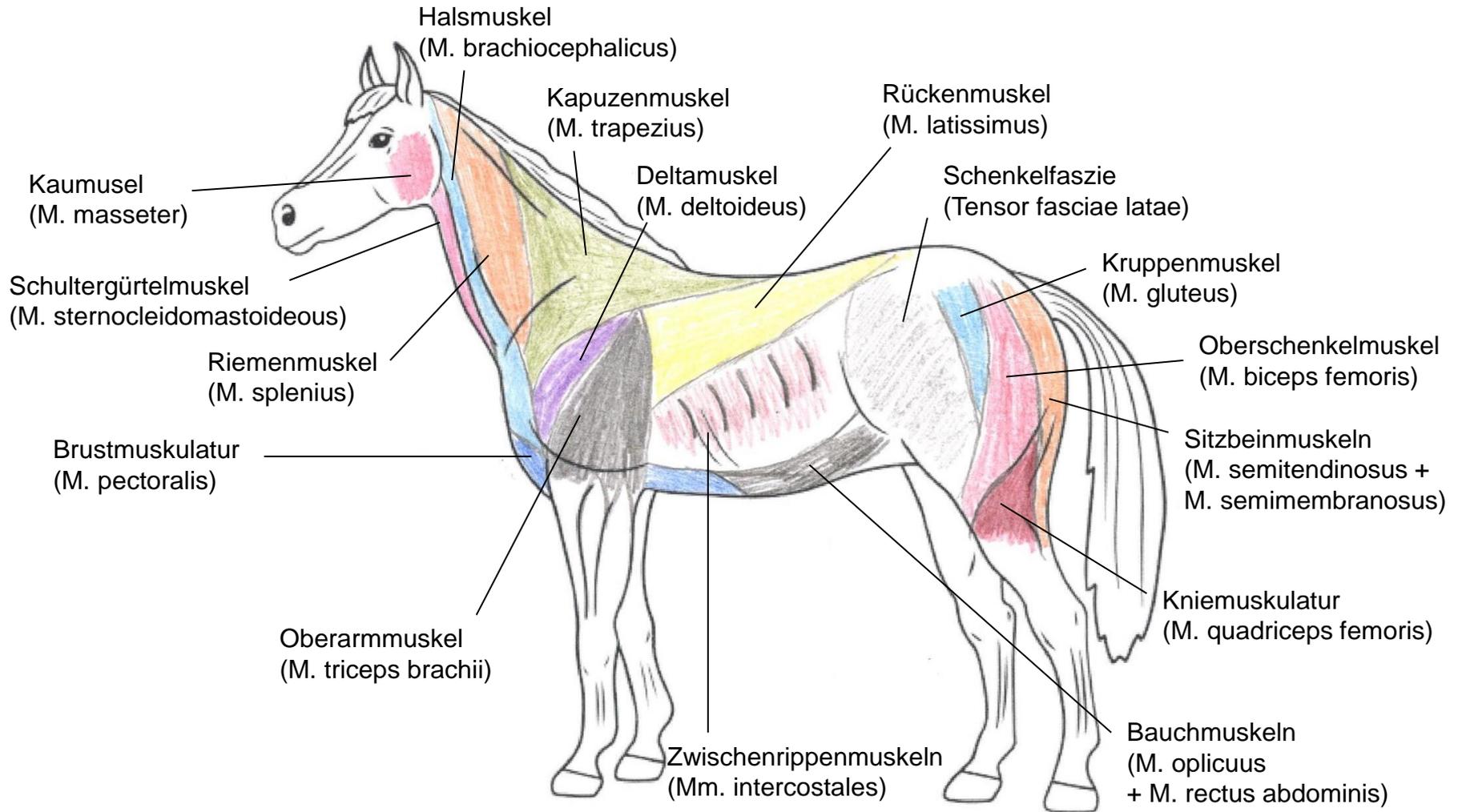
Niemals eine Massage bei Folgenden Punkten anwenden:

- Fieber
- Akute Verletzungen
- Offene Wunden
- Warme, geschwollene Stellen
- Trächtigkeit (kann zu Abort führen)
- Schmerzhaftes Regionen
- Überdehnungen
- Muskelfaserriss
- Verstauchungen
- Hautinfektionen aller Art
- Tumore
- Zysten
- Kreislaufprobleme
- Bandscheibenvorfälle
- Kreuzerschlag
- Herzprobleme
- Diabetes
- Parasitenbefall

Wichtige Triggerpunkte:



Wichtige tastbare Muskeln:



Dehnungen:

Dehnübungen sind eine hervorragende Ergänzung zur Massagebehandlung und tragen zur Entspannung des Pferdes bei. Sie steigern die Durchblutung, verbessern die Beweglichkeit und Elastizität von Bändern, Sehnen und Muskeln, fördern die Koordination und die Flexibilität der Gelenke.

Dehnübungen sollte niemals im „kalten“ Zustand erfolgen, am Besten ist, man dehnt das Pferd nach dem Training oder nach einer Massage.

Man unterscheidet zwei Arten, die aktive und passive Dehnung. Eine aktive Dehnung geht vom Pferd aus, die passive Dehnung erfolgt durch äußere Kraft des Menschen.

Passive Dehnungen sind effektiver, allerdings auch gefährlicher, wenn man sie nicht mit Vorsicht und Gefühl ausführt. Hier kann es durchaus schnell zu Überdehnungen oder anderen Verletzungen kommen.

Auch hier gelten die Kontraindikationen wie bei der Massage!

Dehnübungen erfolgen immer auf beiden Seiten des Pferdes, merkt man allerdings, dass die eine Seite besser geht als die andere, nimmt man zuerst immer die „gute“ Seite und dann die „schlechte“. Wenn man das Pferd dehnt, kommt man immer an einen gewissen Punkt, wo die Muskulatur „stoppt“, diese Grenze sollte nicht von einem Leihen überschritten werden.

Dehnung des Halses:

Der Hals des Pferdes kann in vier Richtungen (rechts, links, oben, unten) gedehnt werden, entweder aktiv oder passiv mit Leckerchen.



Passive Dehnung
des Halses

Dehnung der Vorderhand:

Die Vorderhand des Pferdes wird eigentlich in zwei Richtungen gedehnt, nach Vorne und nach Hinten, allerdings kann man hier auch die Brustmuskulatur dehnen. Hierzu nimmt man das Pferdebein hoch und zieht es leicht zu sich hin.

Diese Dehnungen sollen immer mit Vorsicht behandelt werden, da es zu Verletzungsgefahr der Sehnen und Bänder kommen kann, wenn das Pferd sein Bein schnell absetzt, bzw. aus der Hand rutscht.



Dehnung des Rückens:

Die Dehnung des Rückens erfolgt, indem man an der Unterseite des Bauches (Bauchlinie) etwas kitzelt, damit das Pferd den Rücken nach oben bringt und sich aufwölbt. Je öfters man diese Übung macht um so mobiler wird der Rücken.

Die Dehnung des Rückens erfolgt auch über den Schweif, diesen kann man sanft nach oben nehmen und auf der Senkrechten eine Rotation nach rechts und nach links ausüben. Hierbei ist allerdings auch große Vorsicht geboten, da manche Pferde es nicht mögen wenn jemand den Schweif nach oben nimmt.

Dehnung der Hinterhand:

Die Dehnung der Hinterhand ist gleich wie die der Vorderhand. Man dehnt nach hinten und nach Vorne, hier kann man allerdings auch eine passive Dehnung ausüben, wenn man das eine Hinterbein unter dem Bauch des Pferdes vor dem anderen Hinterbein stellt, sodass das Pferd quasi seine Hinterbeine überkreuzt.



Schlusswort:

Ab sofort kannst du deinem Pferd durch die erlernten Massage- und Dehnübungstechniken helfen. Jedoch achte bitte immer auf dein Pferd, es wird dir sagen was ihm gut tut und was nicht. Setze stets deine Sensibilität mit ein und behandle immer mit gutem Wissen und Gewissen.

In diesem Sinne wünsche ich frohes Erlernen der Techniken und viel Erfolg bei den Behandlungen.

Bewegungs Akzente

Physiotherapie & Osteopathie für Hunde und Pferde

Lena Bühl

Tel.: 0151 – 46404212

www.bewegungsakzente.de