



Claudia Jung

Pferde richtig massieren

Sanfte Hilfe mit den Händen



CADMOS





Pferde
RICHTIG
massieren

Sanfte Hilfe mit den Händen

von Claudia Jung



CADMOS

Pferde
RICHTIG
Massieren

Sanfte Hilfe mit den Händen

von Claudia Jung



Autorin und Verlag haben den Inhalt dieses Buches mit großer Sorgfalt und nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt. Die Autorin und der Verleger haften nicht für eventuelle Schäden an Mensch und Pferd, die als Folge von Handlungen und/oder gefassten Beschlüssen aufgrund der gegebenen Informationen entstehen.

Autorin und Verlag bedanken sich beim Islandpferdehof Vindholar in Stapelfeld (www.vindholar.net) sowie beim Philippshof in Siek (bei Hamburg) für die freundliche Unterstützung bei der Fotoproduktion.

Copyright © 2011 by Cadmos Verlag, Schwarzenbek
Gestaltung und Satz der Originalausgabe: jb:design –
Johanna Böhm, Möhnsen

Lektorat: Anneke Bosse
E-Book: Satzweiss.com Print Web Software GmbH

Coverfoto: JB Tierfoto
Fotos im Innenteil ohne Fotonachweis: JB Tierfoto
Zeichnungen: Juliane Denmann, Maria Mähler

Deutsche Nationalbibliothek – CIP-Einheitsaufnahme
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten.

Abdruck oder Speicherung in elektronischen Medien nur
nach vorheriger schriftlicher Genehmigung durch den
Verlag.

Printed in Germany

ISBN: 978-3-8404-1010-9

eISBN: 978-3-84046-026-5

Inhalt

Vorwort

Muskeln – die Bewegungsmacher

Die Skelettmuskulatur

Wie ist ein Muskel aufgebaut?

Muskelzustände

Wie arbeitet ein Muskel?

Was passiert beim Muskeltraining?

Sind Muskeln einsame Arbeiter?

Verspannungen und Schmerzen erkennen

Auswirkungen von Verspannungen

Muskeln, die man kennen sollte

Oberflächlicher Teil des Kaumuskels (Musculus masseter superficialis)

Kopfmuskeln

Arm-Kopf-Muskel (Musculus brachiocephalicus)

Trapez- oder Kapuzenmuskel (Musculus trapezius)

Langer Rücken-, Hals- und Kopfmuskel (Musculus longissimus)

Breiter Rückenmuskel (Musculus latissimus dorsi)

Bauchmuskulatur

Mittlerer Kruppenmuskel (Musculus gluteus medius)

Was Muskeln guttut

Was man Muskeln nicht antun sollte

Massage – sanfte Arbeit mit tiefer Wirkung

Wann und warum wird massiert?

Wann darf nicht massiert werden?

Wie wirkt Massage?

Was ist bei der Massage zu beachten?

Die Hände lernen sehen

Massagegriffe im Überblick

Handstreichungen

Gelenk- und Beinmassage

Mähnenkammknetung

Zweihandknetung

Drückungen

Zirkelungen

Reibungen

Harkengriff

Hobelgriff

Schüttelungen

Trommelungen

Hohlhandklopfungen

Vorschlag für eine ganzheitliche Massage

Massagetipps für jeden Pferdetyp

Das Geländefreizeitpferd

Das Dressurpferd

Das Barockpferd

Das Distanzpferd

Das Islandpferd

Das Wanderreitpferd

Das Voltigierpferd

Das Springpferd

Das Vielseitigkeitspferd

Das Westernpferd

Das Fahrpferd

Das Polopony

Das Fohlen

Das alte Pferd

Ein paar Worte zum Schluss

Anhang

Tipps zum Weiterlesen

Kontakt zur Autorin

Register

A

B

D

E

F

G

H

I

K

L

M
N
O
P
R
S
T
U
W
Z



Vorwort

Viele gesundheitliche Probleme unserer Pferde sind Muskelprobleme. Wir können unseren Pferden sowohl beim Anreiten als auch später bei der Ausbildung, dem sportlichen Einsatz oder einfach nur beim Einsatz als Freizeitpartner vieles erleichtern, wenn wir als Reiter oder Ausbilder Kenntnisse über die Muskulatur und ihre Funktionsweisen haben.

Wer dann noch über Kenntnisse der wichtigsten Massagegriffe verfügt, kann mit diesen bereits erheblich zur Verbesserung des Wohlbefindens seines Pferdes beitragen. Wer sein Pferd regelmäßig bewusst abtastet, erkennt rechtzeitig schmerzende Stellen und Verspannungen in der Muskulatur. Kleinere muskuläre Probleme können selbst gelöst werden, größere Probleme erfordern einen Tierarzt

oder einen anderen Therapeuten. Werden Veränderungen in der Muskulatur schnell erkannt, spart dies Zeit und Geld, das Pferd erhält eine bessere Lebensqualität und Leistungsfähigkeit und erreicht möglicherweise ein höheres Alter.

Auch der psychische Aspekt sollte berücksichtigt werden, denn die Massage kann die Bindung zwischen Pferd und Reiter verbessern und bewirkt bei beiden einen Stressabbau. Nach einem anstrengenden Arbeitstag oder anderen Stress verursachenden Faktoren kann die Massage dem Pferdebesitzer oder Reiter ein Ventil bieten, die Anspannung loszuwerden. Somit hat auch das Pferd weniger Stress. Das Ergebnis: Die Reitstunde wird entspannter und effektiver, Pferd und Reiter sind hinterher zufriedener.



Muskeln - die Bewegungsmacher

Ohne die Muskeln wären alle Säugetiere nur ein Häufchen Elend, denn ohne Muskeln wären die Knochen nicht miteinander verbunden. Es gibt verschiedene Arten von Muskulatur im Körper. Für die Massage in diesem Buch beschäftigen wir uns jedoch nur mit der Skelettmuskulatur.

Die Skelettmuskulatur

Die Skelettmuskulatur ist das, was uns als erstes einfällt, wenn wir das Wort „Muskel“ hören, da sie oft von außen

sicht- und fühlbar und durch Training gut beeinflussbar ist – im Gegensatz zum Beispiel zur Augenlinsenmuskulatur oder der Muskulatur des Darms. Der grundsätzliche Aufbau der Skelettmuskulatur ist bei allen Wirbeltieren gleich. Die elementaren Aufgaben lassen sich wie folgt beschreiben:
Die Skelettmuskulatur

- ermöglicht Bewegungen, und zwar die Bewegungen der einzelnen Körperteile, wie zum Beispiel die der Vorder- und Hinterbeine, des Halses oder des Kopfes, wodurch dann die Fortbewegung des gesamten Körpers in Gang gesetzt wird. Sie ist aber ebenso zuständig für die kleinsten Bewegungen im Körper, wie zum Beispiel das Schließen des Augenlides, das Drehen der Ohren oder das Rausstrecken der Zunge;
- hält die Knochen des Skeletts an ihrer Position, denn Sehnen am Ende der Muskeln sind an den Knochen befestigt und halten diese fest zusammen;
- übernimmt einen Teil der Körperlast, damit das Pferd aufrecht stehen kann, denn ohne die Skelettmuskulatur würde das Pferd von der Schwerkraft der Erde zu Boden gedrückt. Durch die Kraft der Muskeln kann das Pferd die Schwerkraft überwinden und verschiedene Körperpositionen (zum Beispiel Stehen, Liegen, Wälzen, Aufstehen, Laufen) einnehmen;
- erhält die Körpertemperatur aufrecht. Über die Haut wird ständig Wärme abgegeben, der Körper eines Säugetieres benötigt aber eine bestimmte Kerntemperatur, damit alle lebenswichtigen Vorgänge im Körper ablaufen können. Da Muskeln Wärme abgeben, wenn sie sich bewegen, wird diese Wärme zur Erhaltung der Körpertemperatur genutzt. Ist es zu kalt, löst der Körper ein Zittern der Muskeln aus, um die Körpertemperatur zu erhalten;
- hilft die Wände der großen Körperhöhlen zu bilden (Zwischenrippenmuskulatur, Zwerchfell, Muskeln der Bauchdecke) und unterstützt damit gleichzeitig zum Beispiel die Tätigkeit der Atembewegungen.



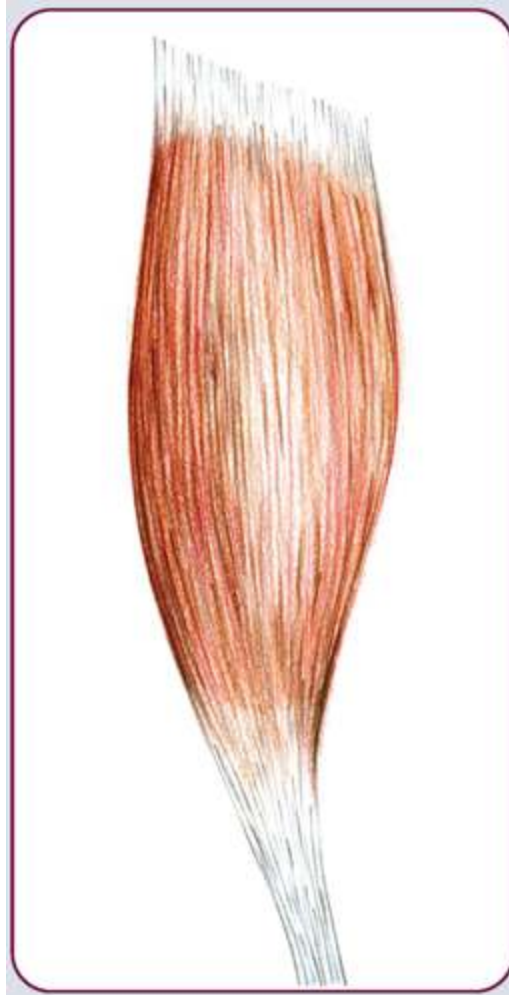
Damit Muskeln gut arbeiten können, benötigen sie Sauerstoff und Energie. (Foto: Christiane Slawik)

Über die Skelettmuskulatur wird für die Außenwelt sicht- und fühlbar auch Stress oder Angst des Pferdes transportiert. Die Muskulatur ist selbst im Ruhezustand nie ganz schlaff, sonst wäre das Lebewesen gelähmt, sondern hat eine leichte Spannung. Diese bezeichnet man als Ruhe- oder Grundtonus. Steht das Pferd längere Zeit unter Stress oder Angst, erhöht sich der Grundtonus. Die Muskulatur des Pferdes fühlt sich dauerhaft viel fester an, als das normalerweise der Fall wäre. Dies führt zu Leistungseinschränkungen, im Laufe der Zeit zu Verspannungen und möglicherweise auch zu ernstesten Erkrankungen des Bewegungsapparats.

Wie ist ein Muskel aufgebaut?

Die Skelettmuskeln setzen sich aus einem aktiven Teil, dem Muskelbauch, sowie dem passiven Teil, der Ursprungs- und Endsehne, zusammen. Der Muskel selbst ist aus mehreren Fasern und Schichten zusammengesetzt, die gegeneinander verschiebbar sein müssen, damit der Muskel seine Arbeit erbringen kann.

Diese Fasern und Schichten kann man sich ähnlich dem Prinzip der russischen Matrjoschka-Puppen vorstellen – die bunten Holzpuppen, die ineinandergestapelt werden. Auf die Muskeln bezogen bedeutet dies, dass mehrere kleine Fasern sich zu einem Bündel zusammenschließen. Dieses Bündel wird mit Bindegewebe umschlossen und auf diese Weise zusammengehalten. Dieses kleine Bündel schließt sich dann wieder mit mehreren Bündeln zusammen, die wiederum mit Bindegewebe zusammengehalten werden, und so weiter, bis ein Muskelbauch entstanden ist.



Der Muskel besteht aus einem Muskelbauch, einem Ursprung und einem Ansatz.
(Zeichnung: Mähler)

Bei einem Muskelfaserriss reißt also nicht der gesamte Muskel durch, sondern nur einzelne Fasern aus diesen Bündeln. Trotzdem kann der Muskel in seiner Arbeit bereits eingeschränkt sein und das Pferd in seinen Bewegungsabläufen behindern.

Entzündliche Prozesse, Narbenbildungen nach Verletzungen oder Operationen und Verklebungen in den Verschiebeschichten können sich ebenfalls durch Schmerzen und Bewegungshemmungen bemerkbar machen. Werden die Schmerzen und die Störungen in den Bewegungsabläufen nicht erkannt und behoben, nimmt das

Pferd eine Schonhaltung ein, was über längere Zeit zu einer Fehlbelastung anderer Strukturen führt.

Muskelzustände

Die Natur hat die Muskeln so aufgebaut, dass sie zwischen drei Zuständen permanent wechseln:

Anspannung: Ein Muskel zieht sich zusammen und zieht so den Knochen, an dem er befestigt ist, in eine bestimmte Richtung.

Dehnung: Ein Muskel ist entspannt und lässt sich in die Länge ziehen.

Entspannung: Ein Muskel ruht sich aus.

Sobald die stetigen Wechsel zwischen diesen Zuständen nicht mehr stattfinden, sondern einer dieser Zustände auf Dauer bestehen bleibt, hat dies negative Folgen. Konkret: Der Muskel wird dann nicht mehr ausreichend mit Nährstoffen versorgt und kann nicht mehr entspannen.

Dieser Vorgang funktioniert ähnlich wie bei einem Schwamm, den man unter den Wasserhahn hält. Wenn man den Schwamm zusammendrückt oder an beiden Enden anfasst und stark auseinanderzieht, kann er kein beziehungsweise nur wenig Wasser aufnehmen. Hält man den Schwamm locker auf der Hand, kann er sich mit Wasser vollsaugen. Genauso geht es dem Muskel: In dem Moment, in dem er entspannt, strömt das sauerstoffreiche Blut in den Muskelbauch und versorgt die Zellen. In dem Moment, in dem er gedehnt wird oder sich zusammenzieht, wird das sauerstoffarme Blut hinausgepresst und es ist Platz für frisches Blut, das in der nächsten Entspannungsphase hineinströmt. Der Muskel muss also immer wieder

entspannen, um mit Nährstoffen versorgt werden zu können.

Um Muskulatur richtig aufzubauen und nicht zu schädigen, sind in der Arbeitsphase des Pferdes kurze Reprisen (Zusammenziehen der Muskulatur während der Anspannung) mit anschließender kurzer Pause (Entspannung der Muskulatur) wichtig.

Wie arbeitet ein Muskel?

Angenommen, das Pferd muss in der Box bleiben. Das bedeutet für die Muskulatur, dass sie nicht arbeitet, also über einen längeren Zeitraum einfach inaktiv bleibt. Das verbrauchte Blut wird nur sehr wenig herausgepresst, und so kann kaum neues frisches Blut hineinströmen. Der Muskel wird zu wenig mit Nährstoffen versorgt und er atrophiert, das bedeutet, er verliert an Volumen und Leistungsfähigkeit. Diese Entwicklung kennt jeder, der seinen Arm schon einmal in einem Gipsverband hatte und hinterher mühselig die Muskulatur wieder antrainieren musste.



Wenn die Geschwindigkeit eines Rennpferdes beim Laufen zu hoch ist oder Lungenerkrankungen die Sauerstoffaufnahme behindern, können Beeinträchtigungen der Muskulatur die Folge sein. (Foto: Christiane Slawik)

War ein Muskel lange entspannt und muss dann ganz plötzlich aktiv arbeiten, kann ein Krampf entstehen. Das heißt, während der zu langen Entspannung wurde er mit viel zu wenig Nährstoffen versorgt, um arbeitsfähig zu sein. Er schafft es gerade noch, sich zusammenzuziehen, dann ist

aber alle Kraft verbraucht und es kann auch keine neue Kraft aufgebaut werden, weil der Muskel in dem festgezogenen Zustand nicht aufnahmefähig ist und der Organismus auch keine Energie mehr zur Verfügung stellen kann.

Für seine Arbeit benötigt der Muskel Sauerstoff und Energie.

Kommen wir zum Training des Pferdes oder zur Wettkampfleistung. In schnellerer Gangart wird mehr Sauerstoff verbraucht. Die Durchblutung wird gesteigert, ebenso die Herz- und Atemfrequenz. Bei überzogener Leistungsanforderung und zu wenig Training kann nach einer gewissen Zeit die Muskulatur nicht mehr mit ausreichend Sauerstoff versorgt werden. Ein ineffektiverer Weg zur Energiegewinnung wird zur Kompensation eingeschlagen, die sogenannte anaerobe Respiration. Sie sorgt dafür, dass trotz Sauerstoffmangels der Stoffwechsel nicht zum Erliegen kommt. Als Folge kommt es allerdings zu einer Milchsäuregärung im Muskel, das bedeutet, dass immer weiter Milchsäure produziert wird, ohne dass diese abgebaut werden kann. Die Milchsäure wird so lange im Gewebe gespeichert, bis wieder Sauerstoff vorhanden ist, dann wird sie weiter in Energie umgewandelt. Man sagt, dass hier eine Sauerstoffschuld entsteht, der Muskel ermüdet.

Bei starker Anstrengung versucht das Pferd, so viel Sauerstoff wie möglich aufzunehmen. Zu einer zu geringen Sauerstoffaufnahme kann es kommen, wenn die Geschwindigkeit beim Laufen zu hoch ist (zum Beispiel bei der Flucht oder bei einem Rennpferd) oder Infekte die Lunge beeinträchtigen, die dann nicht genug Sauerstoff

aufnehmen und weitergeben kann. In diesem Fall kann es bereits zu Beginn der Arbeit zu Beeinträchtigungen in der Muskulatur kommen.

Steht dem Muskel nicht genug Energie zur Verfügung, kann er sich nicht mehr entspannen, denn auch zur Entspannung benötigt ein Muskel etwas Energie. Das ist der Grund, weswegen ein Pferd nicht bis zur Erschöpfung geritten werden sollte beziehungsweise ein gut dosiertes Training benötigt, um Höchstleistungen erbringen zu können. Beachtet man das nicht, können die Muskeln in einem zusammengezogenen Zustand verbleiben, es kommt zu dem sogenannten Erschöpfungssyndrom.

Das Pferd zeigt dann oft einen kurzen, steifen Gang, bewegt sich nur noch widerwillig, die Muskeln zittern und sind steif. Schweißausbrüche und Verhärtungen in der Muskulatur können sich ebenfalls einstellen. Da das Fluchttier Pferd sich in diesem Zustand nicht mehr beziehungsweise – je nach Grad der Erschöpfung – nur noch eingeschränkt bewegen kann, reagiert es oft sehr ängstlich.

In jedem Fall sollte sofort ein Tierarzt hinzugezogen werden, der Maßnahmen einleiten wird, um weitere Schädigungen des Muskelsystems zu vermeiden.