

Muskelverspannungen, eingeklemmte Nerven, Triggerpunkte, schiefes Becken, Rückenschmerzen etc. sind leider bei Pferden keine Seltenheit. Da das Pferd grundsätzlich nicht dazu geboren ist einen Reiter zu tragen und mit und unter ihm gar Höchstleistungen zu erbringen, bedarf es doch einiger guter Unterstützung des Reiters / Besitzers um das Tier richtig aufzubauen, damit es in der Lage ist die Anforderungen zu erfüllen. Da ein Pferd immer den Weg des geringsten Widerstandes geht kann es sehr gut sein, dass sich im Laufe der Zeit die Stellung verschlechtert und dadurch Ungleichheiten in der Muskulatur und später auch durch Fehlbelastungen im Skelett entstehen. Zudem ist die natürliche Schiefe des Pferdes dafür verantwortlich, dass immer eine Seite des Tieres vermehrt gedehnt und belastet wird und die andere Seite oftmals verkürzt. Das Pferd für sich käme damit ganz gut zurecht wenn es nicht all den reiterlichen Ansprüchen gerecht werden müsste. Haltungs- und/oder Fütterungsfehler können sich ebenso auf den ganzen Körper des Tieres auswirken wie falsch oder schlechte Hufbeschläge/Hufkorrekturen. Gerade im Frühling, wenn die Tiere geschoren sind und nach der Boxenruhe auf die Weide oder den Auslauf dürfen passiert es nicht selten, dass die noch kalten Muskeln durch plötzliches rumtoben kurzzeitig überdehnt werden oder sich das Pferd im nassen Gras durch einen Ausrutscher eine leichte Zerrung holt.

Es passiert auch oft, dass der Reiter nach dem Training absattelt und die Sattellage noch nassgeschwitzt ist. Wird diese nicht sofort mit einem Tuch wieder überdeckt, kühlen die darunterliegenden Muskeln sehr stark ab, ziehen sich zusammen und verhärten. Daher macht es Sinn die Sattellage grosszügig zu bedecken bis diese wieder trocken ist.

Es freut mich sehr, dass im Laufe der letzten Jahre bei den Pferdebesitzern immer mehr das Interesse aufgekommen ist, selber aktiv zu werden und das Pferd bestmöglich zu unterstützen. Das Gespür für den Pferdekörper (Muskeln, Beweglichkeit, Bewegungsfreiheit..etc) entwickelt sich erst mit der Zeit, gibt einem aber einen sehr grossen Einblick über den „Ist“-Zustand des Tieres. Mit diversen einfachen Übungen kann das Balance- und Körpergefühl des Pferdes verbessert und geschult werden was sich positiv auf die Körperhaltung des Pferdes auswirkt und somit auch der Reiterei zugute kommt. Viele Pferde haben keinen oder nur einen sehr schwachen Bezug zu Ihrer Rückhand, welche aber in den verschiedenen Sparten extrem beansprucht wird. Es ist also für das Pferd viel einfacher die Rückhand und den Rücken richtig einzusetzen wenn es ein Körpergefühl dafür entwickeln durfte und versteht was wir schlussendlich von ihm wollen. Jeder Pferdebesitzer sollte daran interessiert sein seinen Partner Pferd optimal zu unterstützen und so eine gute Basis bilden zu können.

Anbei finden sie ein paar Übungen mit welchen sie Ihr Pferd unterstützen können. Die Übungen sollten immer langsam und mit grösster Achtsamkeit ausgeführt werden. Niemals darf mit zu viel Kraft/Einwirkung gearbeitet werden da dies mehr Schaden als Nutzen bringen kann. Bei Unsicherheiten sollten sie sich unbedingt an eine Fachperson wenden!

ÜBUNGEN

8 - mit dem Pferdeschweif

Umfassen Sie mit beiden Händen sanft den Schweif und warten bis sich das Pferd etwas entspannt. Führen sie den Schweif in der Bewegung einer „8“ langsam und ruhig, damit sich das Pferd an die Bewegung gewöhnen kann. Wechseln sie die Richtung und die Grösse Ihrer 8.



Diese Übung wirkt sich auf die ganze Wirbelsäule aus und hilft dem Pferd die Rückhand zu spüren und entspannen.

Aufwölben des Rückens

Hinter den Vorderbeinen des Pferdes liegt eine kleine Vertiefung. Das ist der Punkt der das Pferd zum Aufwölben des Rückens veranlasst wenn sie mit leichtem Druck der Fingerkruppen darüber gleiten (Achtung bei langen Fingernägeln!). Der ganze Rücken wird bis hin zum Wiederrist aufgedehnt. Bitte benutzen sie keine Gegenstände als Hilfsmittel und gewöhnen sie ihr Pferd langsam an diese Übung. Einige Pferde mögen diese Berührungen gar nicht und können ggf. heftig reagieren. Pferde die im Rücken versteift sind werden ihn nur minim anheben können.



Bezug zu den Hinterbeinen

Umschliessen sie mit beiden Händen das Pferdebein an der obersten Stelle und streichen sie mit sanftem Druck dem Bein entlang bis zum Kronrand. Streichen sie dann mit der Hand über den Huf bis zum Boden. Anfangs wird ihr Pferd da Bein heben weil es sich nur das Heben der Beine auf Druck gewohnt ist. Versuchen sie wenn möglich das Bein nicht loszulassen bis das Pferd versteht, was sie von ihm möchten. Diese Übung hilft dem Pferd seine Beine einzeln wahr zu nehmen und gibt ihm ein besseres Gefühl für sein Gebäude.

Kreisen der Beine

Umfassen sie mit beiden Händen das hochgehobene Pferdebein und machen kleine, langsame Kreise im und gegen den Uhrzeigersinn. Das Bein sollte tief sein damit keine Gelenke in Spannung stehen. Sie werden feststellen, dass ihr Pferd nicht in allen Beinen dieselbe Bewegungsfreiheit hat oder bei einigen Pferden ist kreisen kaum möglich. Die Kreise sollten klein gehalten werden und völlig ohne Krafteinwirkung erfolgen.

Pferd auf ein Podest stellen

Stellen sie Ihr Pferd mit den Vorderbeinen auf ein sicheres, breites und nicht allzu hohes Podest und lassen sie es so eine Weile stehen. Der Rücken wird durchgestreckt und die Rückenmuskulatur wird gedehnt. Viele Pferde die diese Übung kennen, gehen schon von ganz alleine auf das Podest um den Rücken zu dehnen.

Wälzen lassen

Geben sie ihrem Pferd immer die Möglichkeit sich nach dem Reiten zu wälzen. Es gibt Pferde die sich in der Boxe nicht wälzen. Der Extragang auf einen Aussenplatz mit weichem Untergrund (oder Weide) lohnt sich in jedem Fall.

Strecking der Vorderbeine

Diese Übung muss besonders vorsichtig ausgeführt werden und möglichst tief weil sonst das Pferd den Rücken absinken lassen muss um das Bein zu balancieren. Geben sie dem Pferd genügend Zeit sich auszubalancieren und vermeiden sie bei allen Übungen ruckartige Bewegungen / Dehnungen. Die Pferde müssen sich auch erstmals auf die neuen Bewegungen einlassen können. Beide Hände an das Pferdebein und zum ausatmen leicht nach vorne dehnen.



Strechung der Hinterbeine

Diese Übung mobilisiert das Hüftgelenk. Das Bein sollt möglichst tief liegen. Wenn das Pferd diese Übung nicht kennt, braucht es einige Zeit bis es sich völlig entspannen kann, was sich wiederum positiv auf die Hüftgelenke auswirkt. Die Beine werden nach hinten unten gedehnt und nur soweit wie es für das Pferd angenehm ist. tendenziell nach „innen“ dehnen damit das Kniegelenk nicht strapaziert wird. Vorsicht bei bereits überbeweglichen Pferden.



Es gibt eine Vielzahl an Übungen die das Pferd unterstützen können, dazu rate ich aber eine Fachperson beizuziehen die ihnen die Übungen zeigen kann um Kontraindikationen zu vermeiden. Ein Pferd welches schon von Grund auf lockere Bänder hat sollte nicht noch mehr bzw nur teils gedehnt werden. Es gilt das Pferd langsam und mit viel Einfühlungsvermögen an die Übungen zu gewöhnen.

Wichtig:

- Immer möglichst flach dehnen (Tendenz nach unten)
- Langsam dehnen, ruhig atmen
- Pferdebein immer wieder abstellen (Erholung)
- Nur dehnen wenn das Pferd aufgewärmt ist
- Keine ruckartigen Bewegungen
- Wenn nötig Bereiche abstreichen
- Pferd gut unterstützen mit festem Griff
- Haben sie Geduld
- Pferdebein sanft abstellen
- Sich Zeit nehmen
- Dehnung über 2-3 Sekunden während sie ausatmen, zum einatmen Dehnung langsam lösen
- **ÜBERBEWEGLICHE PFERDE NICHT DEHNEN**
- **NICHT IN GESCHÄDIGTE TEILE DES KÖRPERS DEHNEN**
- **Bei Unsicherheiten Fachperson kontaktieren**
- **Geben sie auch auf IHREN Rücken Acht!**

Ebenso ist es von grösster Wichtigkeit, dass sich der Reiter selbst fit hält und auch seine Statik ab und an einmal prüfen lässt. Ein schiefer Reiter „verzieht“ und belastet den Pferderücken einseitig. Da hilft es dem Pferd auch nichts mehr wenn es selber gerichtet wurde. Gute Hinweise für einen schiefen Reiter sind die Rücken- und Schultermuskulatur des Pferdes welche sich oftmals der tiefer fallender Hüfte des Reiters anpassen. Der durch den schiefen Reiter „verzogene“ Sattel führt zu einem falschen Muskelaufbau in Rücken, Schultern und Hals des Pferdes. Der Reiter tut also gut daran ab und an zu kontrollieren ob die Bügel gleichlang eingestellt sind und ob er selbst gerade ist. Einseitig abgelaufene Schuhe oder eine schräge Haltung im Ruhezustand des Reiters sind oft gut Hinweise für einen Schiefstand. Auch eine einseitig ausgebildete Muskulatur in Rücken, Armen, Schultern können sich enorm auf das gerittene Pferd auswirken. Da sich das Pferd im Gleichgewicht tragen möchte/sollte muss es zu seinen eigenen Schiefständen auch noch diese des Reiters ausgleichen. Lockeres, gelöstes und harmonisches Reiten ist somit nicht mehr möglich.

Ich wünsche Ihnen & Ihrem Pferd beste Gesundheit

Bernarda Krieger

www.teamkrieger.ch



