

SCHRITT FÜR SCHRITT ERKLÄRT



Physio-Griffe zum Selbermachen

Mit diesen sieben Wellness-Griffen aus der Physiotherapie lockern Sie Ihr Pferd – und fördern obendrein Rittigkeit & Beziehung.

TEXT: CHRISTIANE WEHNERT FOTOS: FLORIAN SCHMID

Das soll dem Pferd gut tun? Ich stehe neben der Schulter von Wallach Filou, ziehe an seinem Fell und komme mir brutal vor. Wenige Sekunden später senkt Filou den Kopf, ein Zeichen der Entspannung. „Das findet er richtig gut“, sagt Pferde-Physiotherapeutin Beatrix Schulte Wien. „Der Griff lockert den Schulterbereich, der bei vielen Pferden fest ist.“ Nach diesem ersten Physio-Griff unter Profi-Anleitung stelle ich fest: Hände – selbst meine Laien-Finger – schaffen Verblüffendes. Gewusst wie!

Auf den folgenden Seiten zeigen wir die besten Wellness-Griffe aus der Physiotherapie zum Nachmachen. Wer beim Putzen massiert und dehnt, sorgt für ein geschmeidigeres Pferd unterm Sattel. Auch in Trainingspausen und nach

Feierabend darf Hand angelegt werden; das entspannt. Bevor Sie loslegen, haben wir diese Tipps:

- Achten Sie auf kurze Fingernägel.
- Je öfter Sie die Griffe anwenden, desto lockerer wird das Pferd.
- Üben Sie mit einem Helfer, der das Pferd hält. Bleibt das Tier ruhig stehen, können Sie auch alleine agieren, indem Sie den Strick mit einer Hand greifen.
- Nehmen Sie sich Zeit herauszufinden, welche Intensität Ihrem Pferd gut tut.
- Starten Sie stets mit sanftem Druck oder Zug und steigern diesen allmählich. Ist dem Pferd etwas unangenehm, massieren Sie sanfter. Die Behandlung sollte immer angenehm sein. Zeigt das Pferd, dass es Schmerzen hat (siehe Kasten folgende Seite), brechen Sie lieber ab und lassen das Tier von einem Experten checken.

Nach dem Fotoshooting mit Physio-Profi Beatrix Schulte Wien probierte CAVALLO-Autorin Christiane Wehnert die Griffe natürlich an ihrem eigenen Pferd aus. Ihr Resümee: „Das ist nicht nur ein tolles Lockerungsprogramm, es fördert auch die Freundschaft zwischen Mensch und Pferd. Meine sonst sehr eigenständige Stute wurde von Tag zu Tag anhänglicher.“ »



DIE EXPERTIN

BEATRIX SCHULTE WIEN ist Physiotherapeutin für Pferde und Menschen. Sie leitet das Deutsche Institut für Pferde-Osteopathie (DIPO) in Dülmen/Nordrhein-Westfalen.

SCHRITT FÜR SCHRITT ERKLÄRT

So sehen die Wellness-Griffe zum Nachmachen aus



LOCKERES GENICK

Problem: „Bei vielen Pferden sind die kurzen Nackenmuskeln fest. Sie verbinden den ersten und zweiten Halswirbel mit dem Hinterhaupt“, sagt Beatrix Schulte Wien. „Sie verhärten, wenn das Pferd sich beispielsweise angebunden ins Halfter hängt oder die Trense drückt. So fällt es dem Tier schwer, beim Reiten im Genick nachzugeben.“

Wellness-Griff: Massieren Sie die kurzen Nackenmuskeln des Pferds. „Beginnen Sie direkt hinter den Ohren, und kreisen mit den Fingern sanft im Uhrzeigersinn“, sagt die Expertin. Massieren Sie den Bereich von den Ohren bis etwa eine Handbreit dahinter. Zeichen des Wohlbefindens: Das Pferd senkt den Kopf und entspannt. Lockern Sie die Muskeln auf beiden Halsseiten.

PFERDEVERHALTEN DEUTEN

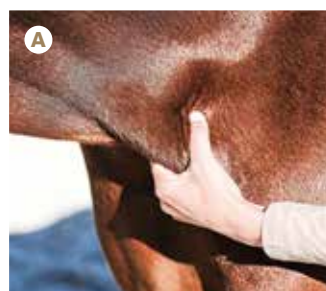
Bin ich zu vorsichtig oder darf ich stärker drücken? So erkennen Sie, ob das Pferd die Behandlung genießt.

ENTSPANNUNG

- gesenkter Kopf
- hängende Ohren
- hängende Unterlippe
- Augen sind halb offen oder sogar geschlossen
- Pferd nickt ein
- Schnauben, lecken und kauen, gähnen
- Hinterbein entlastet
- Wallache schachten aus

SCHMERZ UND UNWOHLSEIN

- Ohren anlegen
- Nüstern hochziehen
- Kopf hochreißen
- Schnappen
- angespannter Blick
- Schweifschlagen
- Ausweichen
- Treten



auch als Unterhals bekannt – und oft verhärtet.“

Wellness-Griff: Umgreifen Sie den Muskel unmittelbar vor dem Übergang zur Brust (A), die andere Hand liegt locker auf dem Widerrist. Halten Sie den Muskel zunächst sanft fest, bis sich das Pferd daran gewöhnt hat. Dann ziehen Sie das Gewebe mit Zeige-, Mittel- und Ringfinger gefühlvoll zu sich, bis das Pferd den Hals wie ein Schwanz wölbt (B). Halten Sie diese Position 10 bis 20 Sekunden. Wiederholen Sie den Griff zwei bis drei Mal auf jeder Halsseite.

MEHR RAUMGRIFF

Problem: Der Arm-Kopf-Muskel beeinflusst, wie weit das Pferd die Vorderbeine nach vorne schwingen kann – und wie leicht es sich stellen lässt. Er entspringt am Oberarm, läuft übers Schultergelenk bis zum Kopf. Schulte Wien: „Das dicke Faserbündel ist

FREIHEIT FÜR DIE SCHULTER 1

Problem: „Bei Pferden, die vermehrt auf der Vorhand gehen, ist die Schultermuskulatur oft überansprucht“, sagt Beatrix Schulte Wien.

Wellness-Griff: Stellen Sie sich neben die Pferdeschulter, als wollten Sie das Tier am Halfter führen. Greifen Sie mit beiden Händen eine Fellfalte an der Vorderkante des Schulterblatts (A). Bringen Sie das Gewebe auf leichte Spannung, indem Sie es sanft nach hinten Richtung Pferdebauch ziehen (B). Bleiben Sie in dieser Position, bis das Gewebe geschmeidig wird. „Dann lässt die Spannung nach“, erklärt die Expertin. Wiederholen Sie die Übung zwei bis drei Mal auf beiden Seiten.

Wirkung: Der Griff löst auch die oberflächlichen Faszien vom Körper. Dabei handelt es sich um Bindegewebe, das den Körper wie ein Spinnennetz durchzieht und so Haut, Muskeln, Knochen und Organe verbindet. Das bedeutet: Wer die Faszien löst, lockert ebenso die umliegende Muskulatur.



FREIHEIT FÜR DIE SCHULTER 2

Auch diese Übung löst effektiv den Schulterbereich.

Wellness-Griff: Nehmen Sie ein Vorderbein wie zum Hufauskratzen auf. Dann drehen Sie sich um und blicken auf die Hufsohle. Umschließen Sie mit beiden Händen Kronrand und Horn. Ziehen Sie das Bein vorsichtig nach hinten, bis Sie einen leichten Widerstand spüren. „Die Zehe zeigt dabei Richtung Hinterhuf“, erklärt Beatrix Schulte Wien.

Warten Sie, bis die Spannung nachlässt. „Dann können Sie versuchen, das Bein noch ein Stückchen weiter nach hinten zu führen“, sagt die Expertin. Halten Sie die Position, die noch fürs Pferd angenehm ist, und stellen Sie den Huf nach zirka zehn Sekunden wieder sanft in der Ausgangsposition ab. Wiederholen Sie den Griff zwei bis drei Mal mit jedem Vorderbein. »

SCHRITT FÜR SCHRITT ERKLÄRT



ENTSPANNT GURTEN

Problem: Manche Pferde giften, wenn der Reiter den Sattelgurt anzieht. „Der ist nur kitzelig“, so die Erklärung vieler Reiter für dieses Verhalten. In Wahrheit steckt häufig eine andere Ursache dahinter: „Die Muskeln im Bereich

des Brustbeins sind verspannt und schmerzen beim Gurten“, sagt Beatrix Schulte Wien.

Wellness-Griff: Streichen Sie mit einer Hand die Gurtlage von oben nach unten entlang, und greifen Sie mittig vom Bauch das Fell (A). Hier befindet sich das Brustbein. Die andere Hand liegt locker auf dem Pferderücken. Bewegen Sie die Hand vorsichtig in alle Richtungen, um das Gewebe zu lockern (B). Bleiben Sie dran, bis das Pferd den Rücken wölbt und den Hals nach vorne streckt. Wiederholen Sie den Griff zwei bis drei Mal.



POWER FÜR HINTERHAND 1

Problem: Auf der Kruppe verlaufen Muskeln, die die Hinterbeine nach vorne führen. Sind sie fest, kann das Pferd nicht so weit unter den Schwerpunkt fußen.

Wellness-Griff: Legen Sie beide Hände zirka eine Handbreit neben der Wirbelsäule auf den höchsten Punkt der Kruppe. Massieren Sie den Pferde-Po, indem Sie mit Zeige-, Mittel- und Ringfinger synchron kleine Kreise im

Uhrzeigersinn machen (A).

„Bei den meisten Pferden muss man relativ fest drücken, um die Muskulatur zu erreichen“, sagt Schulte Wien. Wandern Sie mit den Händen parallel zur Wirbelsäule weiter Richtung Schweifrübe. Drei deutliche Zeichen der Entspannung: Das Pferd wölbt den Rücken, entlastet das Hinterbein und drückt die Kruppe regelrecht gegen den Menschen (B). Wiederholen Sie die Massage auf der anderen Seite.



POWER FÜR HINTERHAND 2

Problem: „Bei Pferden mit wenig Hankenbeugung oder sogar schlurfenden Hufen ist meist die Hüftbeugemuskulatur verkürzt“, sagt Beatrix Schulte Wien.

Wellness-Griff: Nehmen Sie das linke Hinterbein auf, als wollten Sie den Huf auskratzen. Achten Sie darauf, das Bein nicht gerade hinten raus zu ziehen, sondern leicht nach innen zu führen (A). Legen Sie das Röhrbein auf Ihrem Oberschenkel ab. Die linke Hand befindet sich auf dem Sprunggelenk und übt leichten Druck aus, die rechte Hand hält die Fessel. Warten Sie, bis sich das Pferd an den Griff gewöhnt hat. Dann führen Sie das Bein mit beiden

Händen weiter nach hinten unten, so dass sich die Zehe dem Boden nähert und sich das Hinterbein immer mehr streckt (B). Gehen Sie dabei gegebenenfalls leicht in die Hocke. „Wenn Sie einen leichten Widerstand spüren,

verharren Sie in der Position“, rät die Expertin. „Das dehnt die Muskulatur.“ Lösen Sie nach zirka zehn Sekunden den Griff, und stellen Sie das Bein sanft ab. Wiederholen Sie die Übung zwei bis drei Mal mit jedem Hinterbein. ■

