



Schnelle Dehn-Übungen fürs Pferd

Volle Möhre!

Wir Menschen recken und strecken uns gerne einmal. Das tun Pferde auch! Wie Sie Ihrem Vierbeiner mit einer Mohrrübe zu mehr Dehnung verhelfen und was einfache Übungen über Blockaden aussagen können, erklärt Pferde-Osteotherapeutin Beatrix Schulte Wien.

TEXT: SARAH SCHNIEDER FOTOS: SABINE RIECK, FOTOLIA

Mohrrüben sind für Pferde wie Überraschungsei für Kinder. Für einen knackigen Biss würden unsere Vierbeiner so ziemlich alles tun. Praktisch! Denn mit einer kleinen Möhre lassen sich Unterhalsmuskulatur, Oberhalslinie und Rücken leicht und locker mobilisieren. Dafür muss der Reiter nur ein ruhiges Plätzchen finden, zehn Minuten Zeit opfern und im Geiste das Skelett des Pferdes vor Augen haben.

Denn um ein Pferd korrekt zu dehnen, sollte man erst einmal wissen, was genau man dehnen will. „Die Halswirbelsäule des Pferdes ist deutlich tiefer angesetzt als der Mähnenkamm. Sie verläuft oberhalb der Drosselrinne“, sagt Beatrix Schulte Wien. „Das schätzen viele Reiter falsch ein.“ Um überhaupt eine Dehnung in der Muskulatur zu errei-

chen, muss die Halswirbelsäule gestreckt werden. Der Kopf des Pferdes muss also in die Tiefe gehen. Der siebte Halswirbel verläuft zwischen den Schulterblättern. Der Bereich um den sechsten und siebten ist besonders anfällig für Verspannungen, weil er durch eine zu harte Reiterhand, Schlaufzügel oder dergleichen blockiert werden kann. „Diese Übungen können zwar Mobilität erhalten, aber keine Blockaden lösen“, mahnt Schulte Wien. Deshalb ist es wichtig, genau darauf zu achten, wie das Pferd die Übung ausführt. Denn jedes Pferd wird einen Weg finden, an die Möhre zu gelangen, auch wenn es sich nicht richtig dehnen kann.

Aber der Reihe nach: Jetzt stecken Sie sich am besten jede Menge Möhren in die Taschen, halftern Ihr Pferd, führen es auf die Stallgasse, den Reitplatz oder in die Halle und machen einfach mit!

Übung 1

In Schlangen-Manier

Der achtjährige Filou ist unser Beispieldpferd. Er ist gelenkig, neugierig und liebt Möhren. Beatrix Schulte Wien stellt sich seitlich neben seine Schulter und bringt ihn mit Hilfe der Möhre dazu, seinen Hals um sie herum zu drehen. Damit dehnt er seine untere Halsmuskulatur auf der gegenüberliegenden Seite. Dreht er den Hals nach links, dehnt er die rechte Seite. „Wichtig ist, dass das Pferd seinen Kopf nach unten streckt“, erklärt die Pferde-Osteotherapeutin. Viele Reiter halten die Möhre auf Schulterhöhe. Dadurch verhindern sie, dass sich die Halswirbelsäule strecken kann und lassen die Dehnung nicht optimal zu. Gleiches gilt, wenn der Reiter die Übung aus dem Sattel macht. Das Pferd dehnt seine Muskulatur zwar, aber nicht im idealen Maß.

„Im Idealfall kann ich mein Pferd dazu bringen, den Kopf fast bis zum Hinterbein zu nehmen. Je nachdem, wie weit sich das Pferd biegen kann“, so Schulte Wien. „Das ist dann zugleich auch eine gute Mobilisationsübung für die Wirbelsäule.“ Gut zu erkennen ist dabei das An- und Entspannen der Bauchmuskulatur.



Aufgepasst! Wenn das Pferd eine Blockade im Hals hat, kann man sehen, dass es wie ein Brett im Hals abknickt und keine natürliche Wölbung zeigt. Bei Filou wölbt sich der Hals halbrund, so wie es sein soll. „Es gibt aber Pferde, die knicken nur in dem Bereich ab, der für sie physiologisch möglich ist“, beschreibt Beatrix Schulte Wien. Dann sollte ein Therapeut zu Rate gezogen werden. Wölbt das Pferd seinen Hals normal, kann die Übung zwei bis drei Mal auf beiden Seiten wiederholt werden.

Übung 2



In die Verbeugung

Bei der nächsten Übung soll das Pferd seinen Kopf zwischen den Vorderbeinen durch Richtung Boden strecken. Filou geht erst einmal rückwärts. Die Möhre verschwindet sehr schnell aus seinem Blickfeld, deshalb benötigt er ein paar Anläufe, bis er versteht, wohin er sich dehnen soll. „Ich versuche erst, den Kopf zum Huf zu führen und strecke dann meine Hand mit der Möhre durch die Vorderbeine“, erklärt Schulte Wien. Mit dieser Übung wird die Oberlinie des Halses gedehnt. Die Streckung reicht bis in den Rücken. Hyperflexion mit einer Möhre? „Der Unterschied ist, dass das Pferd bei dieser Übung nicht in die Haltung gezwungen wird, sondern die Bewegung aktiv ausführt. Eine kurze Dehnung ist nichts Schlechtes“, sagt die Expertin.

Aufgepasst! Das Pferd sollte soweit beweglich sein, dass es sich in der Sattellage aufwölben kann. Ansonsten hat die Übung keinen Effekt. Jeder Reiter kann die Aufwölbung des Pferderückens in dem Bereich selbst überprüfen. Dazu nimmt man ein Holzstäbchen, setzt es unterhalb des Bauches in der Mitte des Pferdes an und zieht es ohne großen Druck nach vorne zwischen die Vorderbeine. „Legt das Pferd die Ohren an oder nimmt den Kopf hoch, anstatt den Rücken und den Widerrist aufzuwölben, zeigt es eine Schmerzreaktion und benötigt therapeutische Hilfe“, erklärt Schulte Wien. Wölbt das Pferd seinen Rücken auf, kann die Dehnübung zwei bis drei Mal durchgeführt werden.

Übung 3

Auf Giraffenspuren

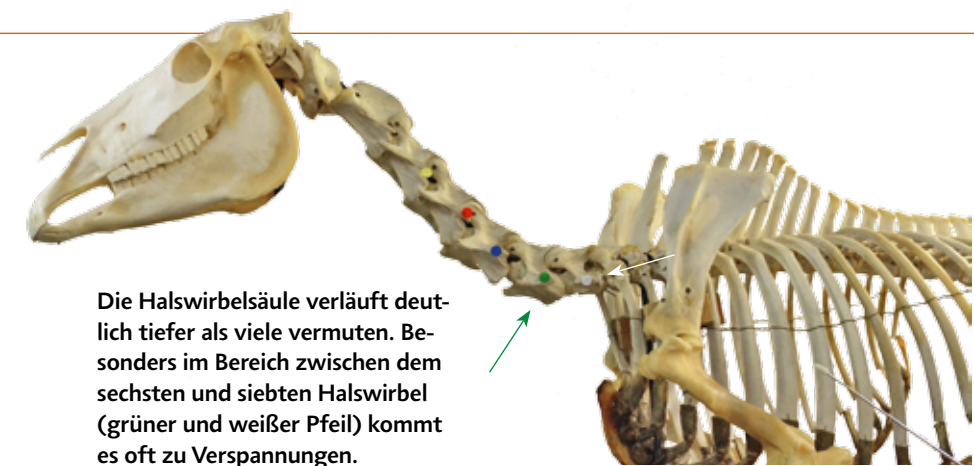
Die letzte Übung ist der weit nach vorne in die Tiefe gedehnte Hals. Filou versucht ein Stück von der Möhre abzubeißen und wippt im Genick. „Man sieht eine gute Beweglichkeit am Übergang vom Hinterkopf zum ersten Halswirbel. Sie ist wichtig für eine korrekte Stellung im Genick. Die Streckung, die Beugung und die Seitenneigung müssen möglich sein“, betont die Osteotherapeutin. Der Wallach dehnt in dieser Position seine Hals- und Rückenmuskulatur.

Aufgepasst! Manch einer kommt auf die Idee, den Hals nach oben zu dehnen, und lockt den Kopf des Pferdes mit der Möhre in die Höhe. Keine gute Idee, findet Beatrix Schulte Wien, denn viele Pferde drückten unter dem Reiter schon gerne den Rücken weg, weil häufig der Sattel nicht passe. Diese Haltung werde mit der Übung noch unterstützt. „Es heißt in der Reitlehre ‚Ein Pferd über den Rücken reiten‘, was bedeutet, dass der Rücken sich aufwölben soll. Streckt das Pferd den Hals in die Höhe, drückt es den Rücken automatisch nach unten.“ Die Übung in die Tiefe kann zwei bis drei Mal wiederholt werden.



UNSERE EXPERTIN

Beatrix Schulte Wien leitet das Deutsche Institut für Pferde-Osteopathie (DIPO) in Dülmen. Sie ist gelernte Physiotherapeutin und Pferde-Osteotherapeutin.



Die Halswirbelsäule verläuft deutlich tiefer als viele vermuten. Besonders im Bereich zwischen dem sechsten und siebten Halswirbel (grüner und weißer Pfeil) kommt es oft zu Verspannungen.