FASZINOVA · PFERDETHERAPIE OLDENBURG

Einführungsleitfaden Faszienarbeit

Grundlagen, Handhaltung und erste Übungen für dein Pferd



von Annette Schult

Pferdetherapeutin und Gründerin von Faszinova

Einführung in die Faszienarbeit und Equine Bodywork

In diesem Einführungsleitfaden befassen wir uns mit einigen Muskeln bzw. Körperbereichen, die bei den meisten Pferden sehr beansprucht werden und einen großen Einfluss auf den harmonischen, gesunden Bewegungsablauf haben. Diese Anleitung enthält ein paar grundlegende Techniken und Übungen mit dem Faszienrad und den Händen, um Faszien und Muskulatur zu entspannen. Außerdem wirst du einen kurzen Exkurs zu Anatomie, Muskeln und Faszien erhalten, sowie wichtige allgemeine Tipps und auch Hinweise zu Kontraindikationen!

Manche Techniken in der Faszienarbeit wirken sehr leicht und wenig intensiv, weil der Pferdekörper aber über eine Vielzahl von verschiedenen Rezeptoren in der Haut, den Faszien und der Muskulatur verfügt, bewirkt man bereits damit positive Entspannungsreaktionen. Andere Techniken scheinen dagegen wirkungsvoller, weil man sichtbar Gewebe bearbeitet bzw. verschiebt. Damit werden jedoch nur andere Rezeptoren angesprochen, die auf mehr Druck reagieren. Einen positiven und lösenden Effekt haben jedoch beide Methoden. Und das ist unser Ziel! Entspannung in verspannte und dysfunktional arbeitende Areale bringen und damit zum Wohlbefinden und zur Gesunderhaltung des Pferdes beitragen.

Tierärzte gehen davon aus, dass bis zu 80 % der artikulären (also gelenkigen) Probleme des Pferdes ihren Ursprung im muskulären, myofaszialen System haben. Um solchen Problemen vorzubeugen, sind Faszienarbeit und Massage eine sehr gute Option. Es ist definitiv keine reine Wellnessbehandlung, sondern bereits Behandlung und Prophylaxe von myofaszialen und muskulären Dysfunktionen! Zusammen mit stabilisierenden und muskelaufbauenden Übungen sind sie der beste Weg für einen kräftigen Bewegungsapparat!

Wichtig: Eine Behandlung sollte nur am gesunden Pferd erfolgen und ersetzt keinen Tierarzt oder Therapeuten! Wenn dein Pferd einen bekannten Befund hat oder in Behandlung wegen einer Erkrankung ist, halte Rücksprache mit deinem Tierarzt, ob Massage und Faszienbehandlung ggf. kontraindiziert sind.

Kontraindikationen für Massage und Faszienarbeit:

- akute Entzündungen
- frische Verletzungen oder Operationen
- Tumore und Sarkoide
- Blutergüsse und Schwellungen
- Fieber
- trächtige Stuten in der Bauch- und Beckenregion

Was sind Faszien?

Faszien sind weißliche, netzartig ineinander verwobene Kollagenfaserstränge, die wie ein dreidimensionales Netz als Bindegewebe den gesamten Körper durchziehen. Sie umhüllen Unterhaut, Muskeln, Gelenke, Knochen und auch Strukturen wie Bänder, Gelenkkapseln und Sehnen. Das Fasziensystem ist mit anderen Körpersystemen wie dem Blut- und Lymphsystem verbunden.

Eigenschaften

Faszien bestehen zu 75 % aus Wasser, der Rest sind die Proteine Kollagen und Elastin. Die Zusammensetzung von Kollagen und Elastin variiert je nach Lage und Aufgabe. So macht etwa ein hoher Kollagenanteil Faszien besonders zugfest und stabil (wichtig für den Schutz von Organen), während ein hoher Elastinanteil dafür sorgt, die Bereiche eher elastisch zu machen (muskelumhüllende Faszien). Seit Neuestem weiß man, dass Faszien über eigene Nervenzellen verfügen und somit auch für Schmerzreize empfänglich sind. Da alle Faszien miteinander verbunden sind, können sich Verletzungen des Gewebes nicht nur lokal, sondern auch in weit entfernten Körperregionen schmerzhaft bemerkbar machen!

Funktionen

- Faszien halten Organe, Knochen und Muskeln an ihrem Platz und geben dem Körper so Struktur und Halt.
- Faszien schützen die von ihnen umhüllten Strukturen vor Verletzungen.
- Faszien unterstützen die Übertragung von Muskelkraft.
- Fasziales Bindegewebe ist ein zentrales Sinnesorgan für die Propriozeption.

Mögliche Probleme

Mit zunehmendem Alter, aber auch durch Stress, ungünstige Bewegungsmuster oder Verletzungen kann die Funktionsfähigkeit der Faszien abnehmen. Das Fasziengewebe kann „verfilzen“ und verhärten, wodurch die Beweglichkeit eingeschränkt wird, was wiederum zu Unbehagen und Schmerzhaftigkeit führen kann.

Warum Faszientherapie?

Wie bereits erwähnt, stehen Faszien mit allen Strukturen im Körper in Verbindung. Die positive Grundspannung der Faszien sorgt für Mobilität und Stabilität. Zu viel oder zu wenig Spannung bringt den Körper außer Form und/oder außer Funktion. Jede Form von Stress hat deshalb Auswirkung auf den gesamten Pferdekörper.

Durch das Lösen der Faszien können Schmerz- und negative Spannungszustände ins Positive umgewandelt werden.

Wichtig ist die regelmäßige Wiederholung, denn durch das wiederholte Setzen von Reizen zeigt man dem Körper, wie er negative in positive Spannung umwandeln kann.

Anleitung zu den Techniken

Faszienzwerg und Faszienrad

- Teste das Faszienrad und den Faszienzwerg an deinem Unterarm, gerne mit Pulli, damit du ein Gefühl für die Druckstärken bekommst.
- Taste das Gewebe erst mit der Hand ab, um ein Gefühl für die Strukturen zu bekommen.
- Mache die Übungen am Pferd langsam und mit Bedacht. Achte stets auf den Gesichtsausdruck deines Pferdes. Am Genick sei wirklich leicht mit der Hand!
- Wenn dein Pferd Unbehagen ausdrückt, werde sofort weicher, versuche aber, das Rad oder den Zwerg am Pferdekörper zu belassen.
- In der Regel machen wir 3–4 Wiederholungen jeder Übung, anfangs 2–3x pro Woche.
- Starte die Übung immer ohne Druck und steigere mit jeder Wiederholung den Druck und damit die Intensität. Achte dabei aber immer auf die Reaktion des Pferdes und die Struktur, an der du gerade arbeitest.
- In Bereichen mit wenig Muskulatur kommst du weniger tief, daher gilt es hier, eher Gewebe zu verschieben.
- Gib deinem Pferd nach jedem Durchgang und auch nach jeder Übung genügend Zeit zum Verarbeiten!

Handhaltung



Faszienrad: Zeigefinger am Fingerstopp



Faszienzwerg: wie einen Stift halten

Übungen

1 Kaumuskel lösen mit der Hand

Streiche die Kaumuskulatur von unten nach oben aus: An der Kauleiste startend fährst du langsam und mit sanftem Druck mit 2 Fingern bis zum Kiefergelenk hoch (Eigelb bis Weintraube, je nach Pferd und seiner Reaktion).

Diese Übung kannst du auch sehr gut mit dem Faszienzwerg oder vergleichbaren Faszientools machen.



Lage der Kaumuskulatur (rot markiert)

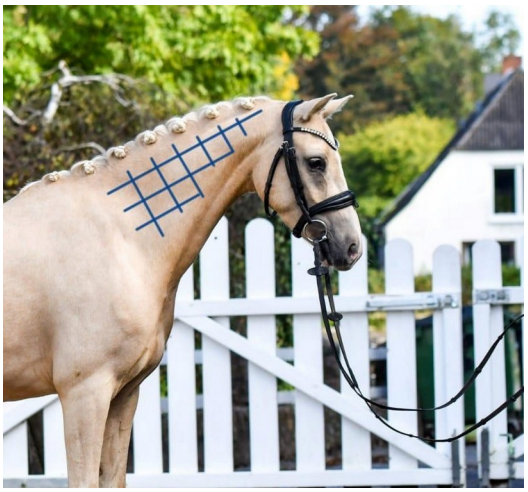
2 Genick lösen mit der Hand

Hand locker auf den Bereich des Genickstücks legen und einfach nur einsinken lassen. Wenn dein Pferd dies toleriert, sanft einen leicht „dribbelnden“ Impuls geben. (So leicht, als würdest du Zuckerwatte dribbeln!) Im Idealfall siehst du die Bewegung entlang der gesamten Wirbelsäule. Damit lockerst du die Oberlinie.

3 Oberhals lösen mit Zwerg, Rad oder Finger

Vor dem Widerrist und etwa 1 Handbreit unterhalb der Mähne auf dem dicken Muskelstrang (M. rhomboideus) startest du mit leichtem Druck und fährst ganz langsam bis ca. 1 Handbreit vor dem Genick (bis zum Atlasflügel). Gib deinem Pferd eine Pause zum Verarbeiten.

Wiederhole die Bahn mit etwas mehr Druck, sodass du eine Gewebewelle vor deinem Zwerg, Rad oder Daumen siehst. Du kannst den gesamten Bereich des Halses so abfahren (siehe Schema im Foto). Die Wirbelkörper bitte aussparen.



Bahnen am Oberhals (Schema)

4 Rocking an der Schweifrübe

Lockerung der gesamten Oberlinie

Hand oben an die Schweifrübe legen, mit den Fingerkuppen die Schweifrübe zu dir ziehen und loslassen. Diese Bewegung zügig mehrmals wiederholen, um eine Wellenbewegung zu erzeugen, die im besten Fall bis zum Pferdekopf durchschwingt. Die Bewegung soll nur aus den Fingern kommen, nicht aus dem Arm.

5 Stabilisieren!

Nach dem Lösen ist es unabdingbar, deinem Pferd wieder etwas Stabilität in Form von Anspannen der Tiefenmuskulatur zu geben. Dies geht mit Balance Pads oder einer Turnmatte, also instabilem Untergrund, oder durch lockeres Traben über mehrere Minuten.

Lust auf mehr?

Wenn dir die Übungen gefallen haben und du mehr zu dem Thema wissen möchtest, kann ich dir den Faszien-Guide aus meinem Shop sehr ans Herz legen! Dort findest du auf über 50 Seiten viele weitere Übungen zu Faszien, Stabilität und Tragemuskulatur.

faszinova.de/shop

Zum Schluss: Dos and Don’ts für Faszien, Muskeln und Gelenke

1. **20 Minuten Schrittphase zum Aufwärmen:** Nur so haben die Gelenke die Möglichkeit, ausreichend Gelenkflüssigkeit zu produzieren bzw. ist diese so flüssig, dass sie die empfindlichen Gelenkflächen ausreichend vor Schäden schützen kann.
2. **Schritt mit positiver Spannung:** Langes Schrittreiten ohne positive Spannung (d. h. ohne aktivierte Bauch- und Tragemuskulatur) im Pferd ist kontraproduktiv für den gesamten Trageapparat. Das Pferd ist nicht zum Reiten bzw. Tragen geboren.
3. **Abwechslungsreiches Training:** Training vom Boden und vom Rücken des Pferdes dient neben der Ausgeglichenheit auch zur Gesunderhaltung des myofaszialen Systems. Verschiedene Untergründe, ausreichende Trainingsreize und sinnvolle Pausenintervalle tragen ebenfalls dazu bei. Sei also offen in der Trainingsgestaltung und vermeide monotones Arbeiten, das im Zweifelsfall Schaden an Gelenken und Bandapparat deines Pferdes hervorrufen könnte. Pferde sind Steppentiere und laufen vorwiegend geradeaus! Bedenke das beim Reiten und Longieren auf kleinen Plätzen und baue immer wieder Geraden mit ein.

Ich wünsche dir und deinem Pferd viel Freude beim Ausprobieren!

Herzliche Grüße



Annette Schult

Trotz sorgfältiger Anleitung erfolgt die Umsetzung der Übungen auf deine eigene Gefahr. Ich übernehme keine Verantwortung oder Haftung für dein Handeln, für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden.

Dieses PDF ist urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt bei Annette Schult von Pferdetherapie Oldenburg. Es darf in keiner Weise vervielfältigt werden.