



Richtiges Dehnen

Viele machen es, andere wiederum nie. Doch wer weiß eigentlich genau, was er da tut? Welche Muskeln werden gedehnt, welche kontrahiert? Wie groß ist die Bewegungsamplitude in den jeweiligen Gelenken? All das sind sehr wichtige Faktoren, die beim Dehnen beachtet werden müssen. Ansonsten können die gut gemeinten Übungen schnell negative Auswirkungen haben und dem Pferd schaden. An sich sind Dehnungsübungen in nahezu alle Richtungen möglich, hier wird jedoch nur eine kleine Auswahl aufgezeigt.

Vorderbeine dehnen



Beim Dehnen der Vorderbeine nach vorne wird eine Dehnung der breiten Rückenmuskulatur und der Schultermuskulatur erreicht. Des Weiteren wird die Muskulatur, die das Zurückführen des Beines ausführt, gedehnt. Das Bein wird oberhalb des Fesselgelenkes und in der Fesselbeuge gehalten und bodennah nach vorne-unten gedehnt. Reagiert das Pferd auf das Dehnen mit einer aktiven Streckung des Beines, ist das ein positives Zeichen. Nach etwas Übung kann das Bein

langsam höher geführt werden und bis zu einer Minute in der Dehnung gehalten werden. Zum Abschluss dieser Dehnung wird das Bein wieder zurückgeführt und vorsichtig abgesetzt.

Durch die hohe Gewichtsbelastung ist die Körperhaltung des Menschen hier sehr wichtig. Der Rücken muss unbedingt gerade gehalten werden. Insbesondere wenn das Pferd in die aktive Streckung geht, kann ansonsten der Menschenrücken sehr schnell Schaden nehmen.

Entscheidend ob das Dehnen dem Pferd guttut oder schadet ist die Höhe des Vorderbeines. Grundsätzlich fängt man nur wenige Zentimeter über dem Boden an und arbeitet sich langsam und über einen längeren Zeitraum hoch. Reagiert das Pferd auf das Dehnen mit Wegziehen oder einer Beugung im Carpalgelenk (Vorderfußwurzelgelenk), wurde das Bein zu hoch gezogen.

Viele Therapeuten ziehen das Bein im 90° Winkel hoch und erwarten dann die Streckung im Carpalgelenk, wie auf dem zweiten Bild zu sehen. Dieses Vorgehen kann in vielen Strukturen Schaden anrichten und bis zu Muskelfaserrissen führen.





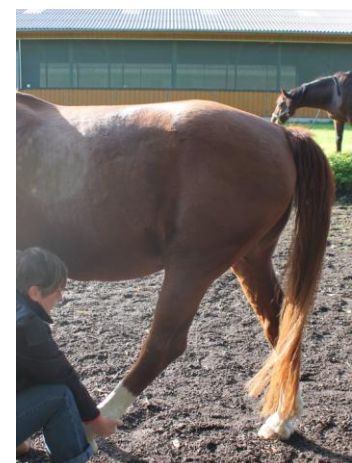
Analog dazu kann das Vorderbein nach hinten gedehnt werden, wobei die Muskulatur, die für das Vorführen des Beines zuständig ist, gedehnt wird. Hier ist der Bewegungsspielraum viel geringer als bei der Dehnung des Beines nach vorne. Das Bein wird wie beim Hufauskratzen aufgenommen, eine Hand hält das Carpalgelenk, die andere unterhalb des Fesselgelenkes. Der Knochen zwischen diesen beiden Gelenken (im Volksmund „Röhre“ genannt) sollte parallel zum Boden sein. Dann wird etwas Druck gegen das Carpalgelenk aufgebaut und somit das Bein nach hinten gedehnt. Hierbei ist darauf zu achten, dass das Bein im Lot bleibt, also der Huf in Richtung Hinterbein zeigt, und nicht nach außen oder innen geschoben wird. Auch hier gilt: Nach etwas Übung etwa eine Minute halten.

Hinterbeine dehnen



Die Dehnung der Hinterbeine nach hinten erfolgt mittels Aufnehmen des Beines wie zum Hufauskratzen. Das Bein wird zur Unterstützung auf den Oberschenkel gelegt, eine Hand liegt auf dem Fersenbeinhöcker (hinterer Part des Sprunggelenkes), die andere stützt am Fesselgelenk. Nun kann das Bein zum Einen gerade nach hinten-unten gedehnt werden, indem der Mensch leicht in die Knie geht, zum Anderen kann das Bein hinter das andere Hinterbein geführt werden. Durch diese Übung werden die Vorführenden Muskeln und die Hüftmuskulatur gedehnt.

Um die entgegengesetzte Muskulatur zu dehnen, nimmt man das Hinterbein auf und führt es vorsichtig und langsam nach vorne. Auch hier sollte wieder bodennah begonnen und sich im Laufe der Zeit nach oben vorgearbeitet werden. Der Huf des Hinterbeines zeigt in Richtung Vorderbein.





Halsmuskulatur dehnen



Das Dehnen der Halsmuskulatur erfolgt mit Hilfe von Leckerchen, womit das Pferd animiert wird in einem großen Außenbogen den Hals zu biegen. Die erste Übung sollte sein, dass das Pferd sich mit der Nase dem Knie annähert. Das Pferd muss das Knie nicht sofort berühren; auch hier muss vorsichtig vorgegangen werden. Klappt das gut, kann man den Schwierigkeitsgrad steigern und das Pferd in eine engere Dehnung in Richtung Schulterblatt führen.

Grundsätzlich ist darauf zu achten, dass das Pferd keine ruckartigen Bewegungen macht, sondern sich gleichmäßig in einem großen Bogen bewegt. Macht das Pferd während der Dehnung einen Ausfallschritt, wurde zu viel gefordert. Wichtig ist auch, dass der Hals eine gleichmäßige Biegung aufzeigt und nicht an einer oder mehreren Stellen abknickt. In dem Fall sollte man einen noch größeren Außenbogen beschreiten lassen und vorerst weniger Dehnung fordern. Bei andauernden Problemen sollte unbedingt ein Therapeut hinzugezogen werden.



Grundsätze für richtiges Dehnen

- Die Muskulatur muss immer aufgewärmt sein! Es darf niemals kalt gedehnt werden, daher bestenfalls nach dem Training.
- Dehnungsübungen gymnastizieren und machen das Pferd beweglicher.
- Vor dem Dehnen sollte sich der Reiter einen Überblick verschaffen, welche Muskeln an den Übungen beteiligt sind.
- Die Dauer der Dehnung langsam steigern, bis etwa 60 Sekunden erreicht werden.
- Während des Dehnens sollte die volle Konzentration auf das Pferd gerichtet sein, um eventuelle Schmerzreaktionen mitzubekommen.
- Wenn das Pferd immer wieder bei einer Übung wegzieht: Weniger Dehnung fordern und bei anhaltender Weigerung Tierarzt oder Therapeuten hinzuziehen.
- Asymmetrien im Rechts-Links-Vergleich sollten sich nach einigen Wochen spürbar angleichen. Ist das nicht der Fall sollte ein Tierarzt oder Therapeut um Rat gefragt werden.
- Idealerweise sollte 2-3x wöchentlich gedehnt werden, um spürbare Erfolge zu erzielen.