

Bildatlas der Manuellen Therapie am Pferd

Band 1 – Weichgewebetechniken

Die besten muskulären Techniken aus Massage,
Triggerpunkttherapie, Faszien- und Releasearbeit

Renate Ettl



Impressum

© 2021, Silver Horse Edition, Marklkofen

1. Auflage

Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Verena Detterbeck, Peter Ettl
Satz, Layout, Herstellung: Renate Ettl
Umschlaggestaltung: Renate Ettl
Titelbild, Innenfotos, Fotos Rückseite: Peter Ettl
Illustrationen: Renate Ettl

ISBN: 978-3-937037-67-7

Printed in Germany

Die vorliegende Publikation ist urheberrechtlich geschützt. Die Verwendung der Texte und Abbildungen – auch auszugsweise – ist ohne die schriftliche Genehmigung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

Alle Angaben und beschriebenen Therapien basieren auf den Erfahrungen der Autorin und sind sorgfältig erwogen. Die Autorin warnt dennoch ausdrücklich davor, die vorgestellten Techniken ohne ausreichende Kenntnisse in Anatomie, Physiologie und Pathologie sowie ohne vorherige praktische Einweisung durch einen kompetenten Ausbilder anzuwenden. Weder Verlag noch Autor können für Schäden haftbar gemacht werden, die in Zusammenhang mit der Verwendung dieses Buches stehen.

Legende



Falsche Ausführung! Nicht nachmachen!



Richtige Ausführung



Hohe Verletzungsgefahr! Nicht nachmachen!

Danksagung



► **Abb. 0.001** Das Therapeuten-Team, das maßgeblich an der Erstellung der Fotos in diesem Buch beteiligt war: v.l.n.r. Tanja Munz, Renate Ettl, Verena Detterbeck mit einigen der beteiligten Pferdemodels: v.l.n.r. Prise Winning Gun genannt »Winni«, JP Kings Maiden genannt »Lotti«, Lancers Silver Lena genannt »Silena« und Red Silver Ronja genannt »Ronja«.

Ohne die Hilfe von Freunden, geschätzten Pferdebesitzern und Therapeutenkolleginnen wäre dieses Buch nie zustande gekommen. Insbesondere die Erstellung der Fotos für dieses Werk war ein höchst aufwändiges Unternehmen, da es mein Wunsch war, alle Therapiebilder an derselben Location mit einem neutralen, weißen Hintergrund anzufertigen. So hatten wir sieben Pferde, die mit ihren Besitzern zu den Fototerminen mit dem Pferdetransporter – teils über 100 km weit – angereist kamen.

Die Fototermine erstreckten sich über mehrere Jahre, denn nicht immer spielte das Wetter oder der Terminkalender der Pferdebesitzer mit. Und schließlich mussten auch die vierbeinigen Models eine Lücke in ihren Terminkalendern finden, da unsere ausgewählten Pferde auch anderweitig begehrt und als Turnierpartner, Showhorse, Kurspferd, Therapiepferd oder einfach als Weidekumpel oft unabkömmlich sind. Doch ein fester Wille und Enthusiasmus finden immer Wege, so dass dieses Projekt durch den Einsatz von vielen zwei- und vierbeinigen Helfern möglich gemacht wurde. So liegt es nun als Buch vor und soll den Therapeuten und Lernenden eine Stütze bei ihrer therapeutischen Arbeit sein.

Ein besonderer Dank gebührt meinen lieben Freundinnen und Therapeuten-Kolleginnen Tanja Munz und Verena Detterbeck für ihren unermüdlichen Einsatz, dieses Projekt zu unterstützen. Sie waren jederzeit zur Stelle, wenn es

darum ging, bestimmte Fotoideen umzusetzen, neue Behandlungstechniken zu entwickeln und die Pferde für die Fototermine zu stylen. Sie stellten zudem auch ihre eigenen Pferde für die Fotos zur Verfügung und zeigten nicht zuletzt ihr therapeutisches Können vor der Kamera.

Vielen herzlichen Dank auch an meinen Mann Peter, der die Fotos für dieses Buch angefertigt hat. Viele Stunden verbrachte er hinter der Kamera und verrenkte sich in die abenteuerlichsten Positionen, um die ideale Perspektive zu finden, damit er Therapeut und Pferd ins beste Licht rücken und den Technikablauf nachvollziehbar aufzeigen konnte.

Besten Dank ergeht ebenso an alle Pferdebesitzer, die ihre Tiere für dieses Projekt zur Verfügung gestellt haben: Tanja Munz, Verena Detterbeck, Angela Voigt, Steffi Faint, Nina Parzefall und Johanna Penninger.

Nicht zuletzt gilt mein Dank den geduldigen und kooperativen Pferden: Quarter-Horse-Stute Lancers Silver Lena (Silena), Haflingerstute Red Silver Ronja (Ronja), Quarter-Horse-Wallach Electric Shiver (Luigi), Quarter-Horse-Stute Prise Winning Gun (Winni), Quarter-Horse-Stute JP Kings Maiden (Lotti), Paint-Mix-Wallach Nico Go Happy (Nico), Welshpony-Wallach Barney, Morganstute Abby, Islandwallach Keli und New-Forest-Stute Don't forget.

Renate Ettl

Inhaltsverzeichnis

1 Muskuläre Funktionen und Dysfunktionen.....	13
1.1 Muskelanatomie und-physiologie	14
1.1.1 Die Muskulatur des Pferdes.....	14
1.1.2 Muskelarten und-fasertypen.....	15
1.1.3 Muskelfunktion	16
1.1.4 Muskularbeit	17
1.2 Entstehung von muskulären Dysfunktionen	19
1.2.1 Arten und Ursachen	19
1.2.2 Wenn der Muskelaufbau nicht funktioniert	20
1.3 Aufspüren von Muskelproblemen	22
1.3.1 Tasten und Fühlen	22
1.3.2 Bewegungseinschränkungen.....	23
1.3.3 Folgen von Muskeldysfunktionen	23
2 Behandlungskonzept und Arbeitsablauf	25
2.1 Behandlung von muskulären Dysfunktionen	26
2.1.1 Arbeitsfähigkeit der Muskulatur wiederherstellen	27
2.2 Der Behandlungsaufbau.....	29
2.2.1 Anamnese.....	30
2.2.2 Adspektion.....	31
2.2.3 Palpation.....	34
2.2.4 Zusatzprogramme.....	36
2.2.5 Befundung und Behandlung.....	42
2.2.6 Kontrolle	43
2.3 »Gos« und »No-Gos« während der Behandlung.....	44
2.3.1 Safe bleiben.....	44
2.3.2 So bitte nicht!.....	45
3 Klassische Massagetechniken	49
3.1 Indikationen für eine Massage	50
3.1.1 Die Wirkung einer Massage.....	50
3.1.2 Der Einfluss auf das Gewebe.....	51
3.2 Anwendungsgebiete der Klassischen Massage.....	52
3.2.1 Cool down und Relaxation	53
3.2.2 Prävention und Progression.....	53
3.2.3 Therapie von Läsionen	54
3.2.4 Erholung und Drainage	55
3.3 Grundprinzipien des Massierens	56
3.3.1 Druckstärke und Geschwindigkeit.....	56

3.3.2 Die Dauer einer Massage.....	56
3.3.3 Kontraindikation von Massage	57
3.4 Grifftechniken der Klassischen Massage.....	58
3.4.1 Erkundende Effleurage.....	58
3.4.2 Finger- und Handstreichungen.....	58
3.4.3 Direkter Druck	60
3.4.4 Walkungen und Knetungen	61
3.4.5 Kompressionen	62
3.4.6 Schüttelung und Vibrationen.....	63
3.4.7 Friktionen	63
3.4.8 Sägegriff.....	65
3.4.9 Klopfen, Hacken und Klatschen.....	66
4 Techniken für die muskulären Faszien	67
4.1 Myofascial Release Technique	68
4.1.1 Die Vorgehensweise	68
4.1.2 Der globale und lokale Release	69
4.1.3 C7-Release	70
4.1.4 Zungenbein-Release	71
4.1.5 Release am M. pectoralis.....	71
4.1.6 Release am M. triceps brachii	72
4.1.7 Release der Intercostalmuskulatur	73
4.1.8 Ausstreich-Release	74
4.1.9 Narben-Release	74
4.1.10 Extremitäten-Release	75
4.1.11 Hautabzugstechnik	77
4.1.12 Cranial-Base-Release.....	77
4.1.13 Terminallift	79
4.1.14 Temporallift	80
4.1.15 Quer-Release.....	81
4.2 Allgemeine und spezielle Faszienmassagegriffe	83
4.2.1 Kibler Falte oder Hautrollen	83
4.2.2 Anheben	84
4.2.3 Verwindung	84
4.2.4 »Zigeunergriff«.....	85
4.2.5 Behandlung von Narben	85
4.2.6 Unwinding	86
4.3 Myofasciale Leitbahnen	87

4.3.1 Verlauf der Muskel-Faszien-Linien	87
4.3.2 Biomechanik myofascialer Linien	96
4.3.3 Therapie von Myo-Faszien-Ketten	100
4.4 Chinesische Massageverfahren	112
4.4.1 Gua Sha	112
4.4.2 Ba Sha	116
5 Myofasciale Triggerpunkttherapie	117
5.1 Begrifflichkeit und Basiswissen	118
5.1.1 Definition	118
5.1.2 Bezug zu weiteren Therapieformen	119
5.2 Die Behandlung von Triggerpunkten	120
5.2.1 Identifikation von Triggerpunkten	120
5.2.2 Das Behandlungskonzept	120
5.3 Der Triggerpunktkatalog	124
5.4 Schritt-für-Schritt-Behandlung der Triggerpunkte	126
5.4.1 TrP 1 M. splenius capitis	126
5.4.2 TrP 2 M. masseter	128
5.4.3 TrA 3 M. obliquus capitis caudalis	129
5.4.4 TrP 4 M. brachiocephalicus	130
5.4.5 TrP 5 M. omotransversarius	131
5.4.6 TrP 6 M. supraspinatus	132
5.4.7 TrP 7 M. infraspinatus	133
5.4.8 TrP 8 M. serratus ventralis thoracis	134
5.4.9 TrP 9 M. triceps brachii, caput longum (Ursprung)	135
5.4.10 TrP 10 M. triceps brachii, caput longum (Ansatz)	136
5.4.11 TrP 11 M. triceps brachii caput laterale	137
5.4.12 TrP 12 M. extensor carpi radialis	138
5.4.13 TrP 13 M. pectoralis profundus	139
5.4.14 TrP 14 M. pectoralis transversus	140
5.4.15 TrP 15 M. rhomboideus	141
5.4.16 TrA 16 M. trapezius	142
5.4.17 TrA 17 M. longissimus dorsi thoracis	143
5.4.18 TrP 18 M. longissimus dorsi lumborum	144
5.4.19 TrP 19 M. gluteus medius	145
5.4.20 TrP 20 M. obliquus externus abdominis (pars lumbalis)	146
5.4.21 TrP 21 M. tensor fasciae latae	147
5.4.22 TrP 22 M. gluteus superficialis	148
5.4.23 TrP 23 M. biceps femoris (cranial)	149
5.4.24 TrA 24 M. semimembranosus	150

5.4.25 TrA 25 M. semitendinosus	151
5.4.26 TrP 26 M. biceps femoris (Teilungsbereich)	152
5.4.27 TrP 27 M. flexor digitorum lateralis	153
5.4.28 TrP 28 M. gastrocnemius	154
5.4.29 TrP 29 M. gracilis	155
5.4.30 TrP 30 M. obliquus externus abdominis (pars costalis)	156
6 Muskeldehnungen	157
6.1 Dehnmethoden	158
6.1.1 Passive Dehnungen.....	159
6.1.2 Aktive Dehnungen	160
6.2 Dehnungen an den Extremitäten.....	162
6.2.1 Vordergliedmaße	162
6.2.2 Hintergliedmaße	168
6.3 Wirbelsäulenmobilisation und Rumpfdehnungen.....	171
6.3.1 Dehnen der Halsmuskulatur.....	171
6.3.2 Dehnen von Rücken und Rumpf	174
7 Manuelle Lymphdrainage.....	181
7.1 Anatomie und Physiologie des Lymphsystems.....	182
7.1.1 Lymphe und Lymphgefäße.....	183
7.1.2 Lymphknoten und Lymphzentren	184
7.1.3 Territorien und Wasserscheiden	185
7.2 Behandlung des Lymphsystems	186
7.2.1 Erkrankungen des Lymphsystems	186
7.2.2 Lymphdrainagegriffe.....	187
7.2.3 Behandlungsstrategien	189
8 Therapiestrategien nach Regionen	197
8.1 Behandlungsstrategie	198
8.1.1 Das Pferd als Ganzes erfassen	198
8.1.2 Reihenfolge und Kombinationen.....	199
8.1.3 Abweichungen von der Regel	201
8.2 Vorgehensweise nach Regionen	202
8.2.1 Hals und Rücken	202
8.2.2 Kruppe und Rumpf	204
8.2.3 Schulter und Vorhand	206
8.2.4 Hinterhand und Kopf.....	207
9 Übersichtstafeln.....	209
9.1 Die Muskulatur des Pferdes	210
9.2 Das Skelett des Pferdes.....	211

9.3 Faszien-Leitbahnen des Pferdes.....	212
9.3.1 Die Oberflächlichen Linien.....	213
9.3.2 Die Tiefen Linien	213
9.3.3 Die Helikalen Linien	214
9.3.4 Die Vorhandlinien	214
9.4 Die myofascialen Triggerpunkte und-areale	215
9.5 Die Myofascial-Release-Regionen.....	216
9.5.1 Lokale und globale Release-Techniken	216
9.6 Die Lymphzentren, Territorien und Abflusswege.....	217
9.6.1 Territorien und Wasserscheiden	217
9.6.2 Lymphknotenzentren und Lymphabflusswege	218
9.6.3 Vorbehandlungen und Behandlungsschritte	218
10 Anhang.....	221
10.1 Sachverzeichnis	222
10.2 Weiterführende Literatur der Autorin.....	228

Vorwort

Meine Intension, diesen Bildatlas zu verfassen, lag in dem Bestreben, ein umfassendes Nachschlagewerk für die Absolventen meiner Schule »Akademie für Pferdetherapie« zu erstellen. Es ist bekannt, dass man in Praxiskursen kaum mehr als 50% des gelehrteten Stoffes im Kopf behalten kann. Selbst Mitschriften und Skripten sind meist unzureichend, um das gesamte vermittelte Wissen zu erfassen und zu behalten.

Während man sich in vielen anderen guten Lehrbüchern über die theoretischen Grundlagen der Anatomie, Physiologie, Pathologie und Basis der therapeutischen Arbeit am Pferd informieren kann (ein guter Anatomieatlas ist die Bibel eines jeden Therapeuten!), bleiben die praktischen Fähigkeiten oft auf der Strecke. Selbstverständlich kann man die Techniken der verschiedenen therapeutischen Griffe nicht aus einem Buch lernen. Das ist keinesfalls der Anspruch und Sinn dieses Werkes. Vielmehr richtet sich das Buch an den fertig ausgebildeten Therapeuten, dem dieser Bildatlas als Gedankenstütze dienen soll, seine Techniken zu kontrollieren oder wieder ins Gedächtnis zu rufen.

Ich warne ausdrücklich davor, die beschriebenen Techniken ohne vorherige praktische Anleitung durch einen versierten Ausbilder, der mit den im Buch gezeigten Techniken vertraut ist, am Pferd durchzuführen. Mangelndes Vorwissen über die Wirkung sowie eine schlechte Umsetzung können das Pferd verletzen und im schlimmsten Fall für immer schädigen. Dies wäre somit unverantwortlich und fahrlässig. Ich gehe sogar noch weiter: Es wäre eine vorsätzliche Körperverletzung und somit ein Verstoß gegen das Tierschutzgesetz, wenn man Techniken, in denen man nicht ausreichend praktisch geschult ist, am Pferd »ausprobieren« und ohne Sachverstand umzusetzen versucht.

Alle Techniken in diesem Buch werden in Kursen mit überwiegendem Praxisanteil an der »Akademie für Pferdetherapie« gewissenhaft gelehrt. Vor Anwendung der Techniken in diesem Bildatlas müssen darum die dazugehörigen Kurse besucht werden und die Techniken unter der Kontrolle des Ausbilders gelernt und geübt werden.

Marklkofen, im Oktober 2021

Renate Ettl





1

Muskuläre Funktionen und Dysfunktionen

1.1 Muskelanatomie und -physiologie

Die Kenntnisse von Muskelanatomie und -physiologie sind unabdingbare Voraussetzungen, um am Pferd muskelt therapeutisch tätig sein zu können. Es wäre verantwortungs- und respektlos, vor allem aber auch schädlich, ein Pferd ohne dieses grundsätzliche Vorwissen behandeln zu wollen. Da es sich bei diesem Buch um ein Praxisbuch handelt, das sich an den ausgebildeten Therapeuten richtet, werden die theoretischen Kenntnisse vorausgesetzt.

Weil man von einem ausgebildeten Therapeuten erwarten können muss, dass er die Grundlagen der Anatomie und Physiologie des Bewegungsapparates beherrscht, werden die Themen hier nicht oder nur kurz angesprochen. Sie dienen lediglich als Gedankenstütze, diese Inhalte reichen zum Studium jedoch keineswegs aus. Vielmehr verhilft es dem Therapeuten, sich zu vergewissern, ob die Kenntnisse auf diesem Gebiet vorhanden sind oder ob ein Nachstudium und eine Wiederholung nötig sind, bevor er sich mit der praktischen Arbeit am Pferd beschäftigt.

1.1.1 Die Muskulatur des Pferdes

Als Pferdetherapeut hat man es mit über 250 paarigen und einigen unpaarigen Muskeln des Pferdes zu tun. Die Muskulatur bringt allein an die 40% des Gesamtgewichts des Pferdes auf die Waage.

Die Muskeln haben nicht nur die Aufgabe, das Knochen gerüst in Bewegung zu versetzen, sondern müssen noch weitere Funktionen erfüllen:

- Sie geben dem Körper seine äußere Form (► Abb. 1.001)
- Sie schützen die inneren Organe, Nerven, Blut- und Lymphgefäße
- Sie dienen der Wärmeproduktion

Satte 75% der Muskelenergie werden dabei in Wärmeenergie und lediglich 25% in Bewegungsenergie umgesetzt.

Nicht alle Muskeln sind direkt palpierbar. Insbesondere die Muskeln der mittleren und tiefen Schicht sind nur indirekt zu erreichen. Auch wenn man sich in erster Linie mit der oberflächlichen Muskulatur beschäftigt, muss dem Therapeuten dennoch klar sein, dass die darunterliegenden Muskeln ebenfalls beeinflusst werden. Er darf diese darum nicht aus dem Fokus verlieren.

Oberflächliche, mittlere und tiefe Muskelschicht

Man teilt die gesamte Muskulatur des Pferdes in drei Schichten auf. Die tiefe Muskelschicht setzt sich vor allem aus den Wirbelsäulenmuskeln (Mm. multifidii) zusammen, die nicht bewusst aktiviert werden können, sondern dem vegetativen System unterliegen. Zur tiefen Schicht zählt man zudem den M. obliquus capitis mit seinen cranialen und caudalen Anteilen sowie die Mm. intertransversarii.

Der mittleren Muskelschicht sind viele Rücken-, Bauch- und Halsmuskeln zugeordnet, während die oberflächliche Muskulatur die Konturen des Pferdes bildet (► Abb. 1.002).



► **Abb. 1.001** Muskeln geben dem Pferd seine äußere Form vor.