

Faszien-Therapie

DAS NETZ

DES LEBENS

Gesunde Faszien sind für Pferde extrem wichtig. Neue Forschungen zeigen, wie stark sie den Körper beeinflussen. So können Therapeuten und Reiter dem Gewebe Gutes tun.

TEXT: JULIA BAUMANN

Gäbe es in der Medizin einen Preis für das am meisten unterschätzte Gewebe – die Faszien hätten gute Chancen zu gewinnen. Bis vor rund zehn Jahren dachte man, die weißen, festen Bindegewebshüllen seien passive Strukturen und dienten lediglich der Kraftübertragung. Heute weiß man: Faszien sind aktives Gewebe, ein bedeutendes Sinnesorgan im Innern des Körpers – und leider sehr störanfällig.

DIE FORSCHUNGEN ZWEIER HUMAN-MEDIZINER WAREN EIN MEILENSTEIN FÜR DAS VERSTÄNDNIS DER FASZIEN. Die Wissenschaftler an der Universität Ulm konnten nachweisen, dass in Faszien sogenannte Myofibroblasten vorhanden sind. Das sind glattmuskelähnliche Bindegewebszellen, die sich aktiv zusammenziehen können. Damit stellte sich das frühere Bild von Faszien als „totes Gewebe“ als gewaltiger Irrtum heraus. Tatsächlich haben die beweglichen Faszien einen wichtigen Einfluss auf den Bewegungsapparat – und können Muskelkraft sogar verstärken.

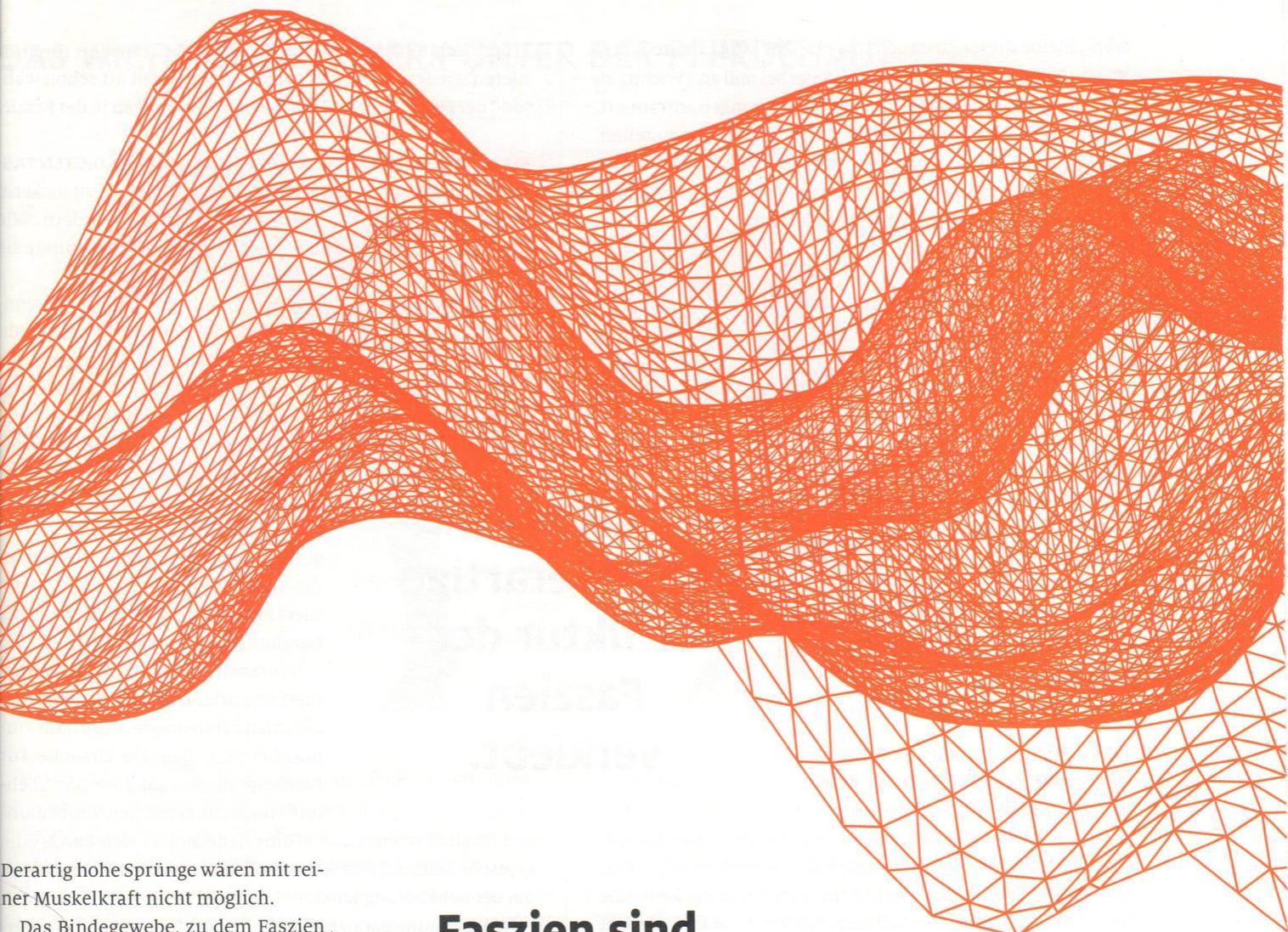
Zwischenzeitlich wurde intensiv über die Faszien geforscht, so dass wir heute viel mehr über das geheimnisvolle Labyrinth im Körper wissen. Und die Wissenschaft ist bemüht, das Gewebe noch weiter zu durchdringen. Es besteht hauptsächlich aus netzartig angeordneten Kollagenfasern, elastischen Fasern und einer wasserbindenden Grundsubstanz.

FASZIEN DURCHDRINGEN DEN GANZEN PFERDEKÖRPER WIE EIN DREIDIMENSIONALES GEFLECHT. Es organisiert den Körper räumlich und hält ihn zusammen, indem es Hüllen, Kapseln, Bänder und Sehnen bildet. Diese sind im weiter gefassten Faszienbegriff eingeschlossen; im engeren Sinne wird das Wort Faszien nur für die flächigen Hüllen um die Muskeln verwendet.

„Die oberflächlichen Faszien liegen direkt unter der Haut. Sie fächern sich zum Körperinnern hin in die tiefen Faszien auf, die dann gardinenartig jeden einzelnen Muskel und jedes Organ umhüllen“, erklärt Human- und Pferdeosteopathin Beatrix Schulte Wien, Leiterin des Deutschen Instituts für Pferdeosteopathie in Dülmen (DIPO). „Alles ist miteinander verbunden. Was sich auf die oberflächliche Faszie auswirkt, wirkt sich genauso auf die tiefen Faszien aus. Das ist wie bei einem Tischtuch: Wenn ich an einer Ecke ziehe, sehe ich die Falten, die sich bilden, auch am gegenüberliegenden Ende.“

ES IST VERBLÜFFEND, WAS DAS NETZ LEISTET. Als elastische Sehnen und Bänder an den Muskelenden dienen die Faszien mit ihrer seilartigen Struktur dazu, Muskelkräfte gezielt auf den Knochen zu übertragen. Als Muskelhüllen sind sie selbst aktiv, wie die Ulmer Mediziner zeigten: Durch die Kontraktionsfähigkeit der fasziellen Muskelzellen verstärken sie ihre Spannung und erhöhen die Muskelleistung. Dieses Phänomen lässt sich gut bei Tieren wie Antilopen oder Kängurus beobachten:





Derartig hohe Sprünge wären mit reiner Muskelkraft nicht möglich.

Das Bindegewebe, zu dem Faszien gehören, hat zudem viele Kapillaren, also feinste Blutgefäße. „Arteriolen bringen sauerstoffreiches Blut ins Gewebe und die Venolen transportieren Stoffwechselmüll hinaus“, erklärt Beatrix Schulte Wien. Sogar einen Teil des Immunsystems beherbergen die Muskelhüllen: „Fresszellen“ machen Abfallstoffe unschädlich.

Doch damit nicht genug: Die Faszien sind auch reich an Rezeptoren, die Reize an das Nervensystem weiterleiten. Für Physiotherapeut und Osteopath Benjamin Kohl von Equi Faszia in Plüderhausen sind sie damit sogar das größte Sinnesorgan im Pferdekörper: „Faszien sind für das Melden von Schmerz zuständig und für die Propriozeption, also die Wahrnehmung der Haltung und Lage des Körpers. Schmerz führt dazu, dass die Faszie als Bewegungsmelder nicht mehr richtig funktioniert.“

FASZIEN SIND EMPFINDLICHE STRUKTUREN – VOR ALLEM BEI GERITTENEN PFERDEN. Für Barbara Welter-Böllner von der

Faszien sind Sinnesorgane, verstärken Kraft und beherbergen Immunzellen.

sind, müssen die Faszien des Pferds zwei Jahre lang schonend auf Zug und Dehnung hin trainiert werden“, erklärt sie. „Erst dann ist die volle Faszienreife erreicht.“

Wie es um die Faszien eines Pferds stehe, verrate die Durchtrittigkeit der Fesselgelenke. Probleme mit dem Sehnen- und Bandapparat in jungen Jahren kommen laut Welter-Böllner meist davon, dass starke Muskeln – die sich viel schneller trainieren lassen als Faszien – an einem noch schwachen Bandapparat ziehen. Seien die Faszien hingegen einmal »

Fachschule für Pferdeosteopathie in Overath wird der Grundstein für gesunde Faszien in der Remontenzeit, also im Alter von drei bis fünf Jahren, gelegt: „Bis der gesamte Trageapparat mit Sehnen, Kapseln und Bändern und vor allem das für das Reiten so wichtige Nacken-Rückenband voll ausgereift

Illustrationen: © Login - Fotolia.com

stark, bleibe dieser Zustand zirka ein Jahr lang erhalten, sagt Welter-Böller. „Danach fängt man wieder bei null an.“ Wichtig zu wissen, wenn man Pferde etwa nach Verletzungen antrainiert.

Entscheidend ist, das Pferd in gesunder Haltung zu reiten. „Das Pferd sollte unabhängig von der Reitweise immer mit aktivem, aufgewölbtem Rücken geritten werden“, sagt Benjamin Kohl. „Ist das Pferd gut gymnastiziert, bleiben auch die Faszien elastisch.“

FASZIEN BRAUCHEN ERHOLUNG, UM GESUND ZU BLEIBEN.

Wichtig ist Barbara Welter-Böller das Thema Regeneration: „Die Proteoglykane, Bestandteile der extrazellulären Matrix, speichern Wasser als wichtiges Schmiermittel der Faszien. Erfährt eine Stelle Druck und Reibung wie in der Sattellage, können sich die Proteoglykane nicht ausreichend mit Wasser vollsaugen.“ Je nach Höhe der Belastung rät die Osteopathin zu einer Regenerationszeit von einem bis mehreren Tagen, zum Beispiel nach einem mehrtägigen Wanderritt. Dann sollte das Pferd nicht unter dem Sattel, sondern auf andere Weise bewegt werden.

WAS FASZIEN WIRKLICH SCHADET: VERLETZUNGEN, ÜBER- ODER FEHLBELASTUNG.

Die gitterartige Struktur verändert sich, die Faszien verkleben. Schmerzen, Bewegungseinschränkungen und Rittigkeitsprobleme sind die Folge. Beatrix Schulte Wien stellt vor allem im Bereich der Rückenfaszie häufig Verklebungen und Schädigungen fest. „Man darf nicht vergessen, welchen enormen Druck der Sattel und das Reitergewicht auf die große Rückenfaszie ausüben“, sagt die Osteopathin. „Verstärkt wird dies, wenn der Sattel nicht passt und der Reiter ungünstig sitzt und einwirkt oder beim Pferd zum Beispiel Blockierungen in den kleinen Wirbelgelenken vorliegen.“

Geschädigte Faszien sind zum Glück behandelbar: „Verklebungen sind reversibel, können also gelöst werden“, erklärt Schulte Wien. Mechanische oder Wärmeenergie bewirkt, dass die Faszie weicher und beweglicher wird. Kraftübertragung,

Propriozeption und Nähr- sowie Abfallstofftransport funktionieren wieder. Den Effekt spürt der Therapeut oft schon während der Behandlung als Spannungsänderungen in der Faszie.

MANUELLE THERAPIE VOM PROFI HILFT GESCHÄDIGTEN FASZIEN.

Die Behandlung zielt darauf ab, das Gewebe zu lockern, die Durchblutung und die Durchwässerung zu fördern. Wie Therapeuten konkret vorgehen und welche Schwerpunkte sie setzen, unterscheidet sich aber zum Teil erheblich.

Für Barbara Welter-Böller sind Muskeln und Faszien untrennbar miteinander verbunden, bilden die Myofaszie. „Es ist nicht möglich, einen Muskel isoliert zu behandeln. Man behandelt

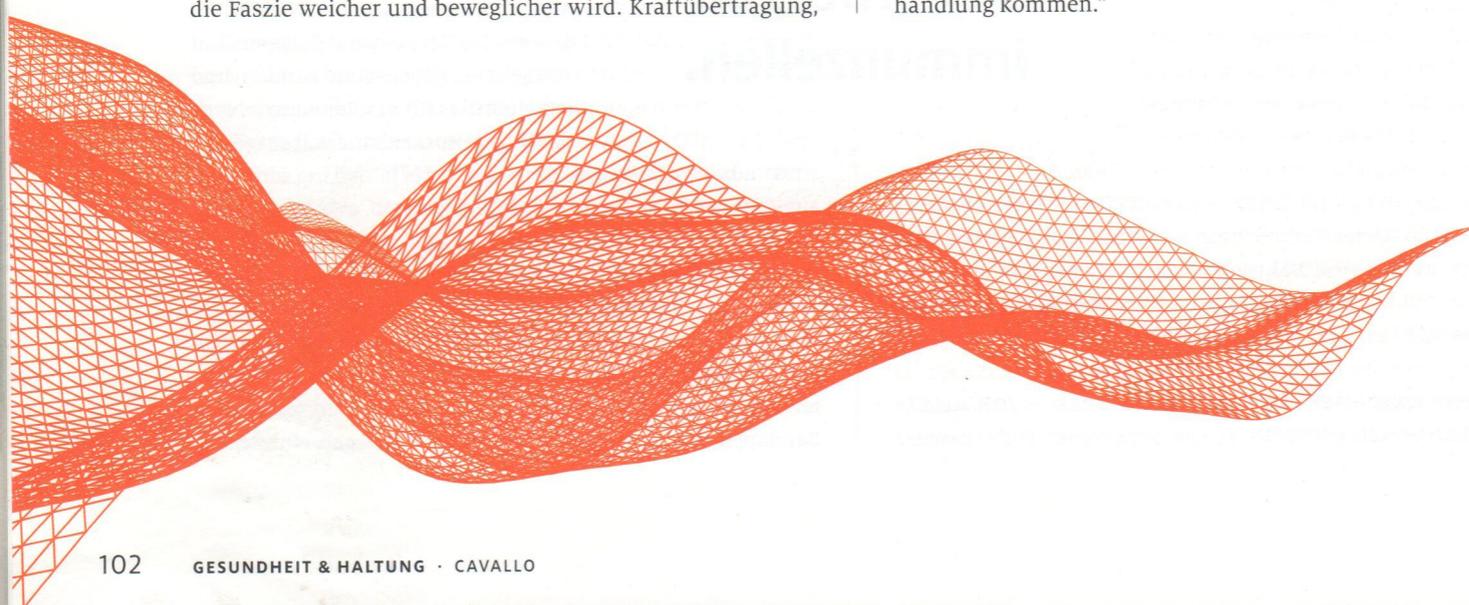
immer die Faszie mit. So beeinflusst man Zellen und Gewebe, Knochen und Organe.“ Bei der Therapie lenkt sie ihr Augenmerk auf die Verschieblichkeit der Faszie in alle Richtungen. Zeigt das Pferd Unwillen oder Schmerz, verringert sie den Druck: „Respektiert man die Äußerung des Pferds nicht, resigniert es schlimmstenfalls und die Behandlung ist erfolglos.“

Benjamin Kohls Behandlungsmethode orientiert sich an dem Faszien-distorsionsmodell aus dem Humanbereich, das die Ursache für Faszienprobleme auf eine oder mehrere von sechs typischen Verformungen

(Distorsionen) zurückführt. Jede äußert sich durch eine typische Schmerzgestik des Patienten, was den Therapeuten bei der Behandlung lenkt.

In Anlehnung daran hat Benjamin Kohl für Pferde ein spezielles Abdrückraster entwickelt. „In der Faszie sind Verletzungen gespeichert wie auf einer Festplatte. In der Behandlung löschen wir die falschen Informationen und überschreiben sie mit neuen. Das ist wie ein Reset“, erklärt der Osteopath. Manchmal muss er dazu über den Schmerzpunkt hinausgehen: „Durch Druck und Reibung rege ich die Ausschüttung von Histamin und dem Bindungshormon Oxytocin an, das Pferd fühlt sich wohl. An diesen Punkt müssen wir mit unserer Behandlung kommen.“

Pferden tut es weh, wenn die gitterartige Struktur der Faszien verklebt.



DAS WICHTIGE NETZWERK UNTER DER PFERDEHAUT



Foto: Rädlein; Quelle: „Faszientherapie und Faszientraining für Pferde“ von Barbara Welter-Böller und Maximilian Welter

DIE FASZIEN UMHÜLLEN MUSKELN und Organe, bilden Sehnen, Bänder und Gelenkkapseln aus. Wichtige Faszien, die sich bis in die Tiefe vernetzen, sehen Sie in dieser Grafik. Denn alle Faszien sind zu einem großen Gesamtsystem verbunden. Deshalb können sich Spannungen oder Schäden in einer Faszie auch an weit entfernten Stellen im Körper bemerkbar machen.

Beatrix Schulte Wien, die am DIPO nur Tierärzte und Humanphysiotherapeuten zu Pferdeosteopathen ausbildet, sagt: „Die Grundlage der Osteopathie ist die Kenntnis der Anatomie, also die Lehre vom Aufbau des Körpers. Werden die weichen Gewebe behandelt, müssen auch die Gelenke beweglich sein. Nur dann kann der Körper richtig funktionieren – und nur dann erfolgt eine ausreichende Durchblutung sowie eine genügende Ver- und Entsorgung der Zellen.“ Wird dieser Mechanismus eingeschränkt, verspannen sich auch die Faszien.

Äußert ein Pferd bei den Behandlungsgreifen vermehrt Spannung oder Schmerz, indem es etwa die Ohren anlegt, die Nüstern hochzieht oder der Blick Abwehr signalisiert, verringert die Expertin die Intensität ein wenig, bis das Pferd entspannt und dabei den Hals senkt, „so wie beim Reiten in der Lösungsphase“.

Wichtig: Bei Schmerzen oder Rittigkeitsproblemen sollte man die Faszien nur vom Fachmann behandeln lassen. Wie Sie dem sensiblen Gewebe Ihres Pferds selbst viel Gutes tun können? Auf den nächsten Seiten finden Sie Tipps und Übungen. »»

PFERD & REITER
Internationale Reiterreisen

Wir lassen
Reiterträume
wahr werden!

www.pferdreiter.de

Free Call: 0800/6566444

Alle Programme 2018 ab September 2017 online!

Gesunde Faszien? Das liegt in Ihren Händen!

Mit diesen 7 Ratschlägen stärken und pflegen Reiter das wichtige Gewebe ihrer Pferde – und zwar ganz einfach beim täglichen Umgang.

1 ÜBER DEN RÜCKEN REITEN →

In einem Punkt sind sich alle Fachleute einig: Ganz wichtig für die Fasziengesundheit ist richtiges Reiten. „Auf beiden Händen gleichmäßig gymnastizieren, in korrekter Längsbiegung reiten, damit die Außenseite sanft gedehnt wird – damit ist schon viel gewonnen“,

ist sich Barbara Welter-Böller von der Fachschule für Osteopathische Pferde- und Hundetherapie in Overath sicher. Wichtig ist, dass das Pferd korrekt über den Rücken geht. Rahmenerweiterungen und Dehnungshaltung sollten immer wieder zugelassen werden.



2 WÄRME TANKEN

Sonnenschein und Wärme tun Faszien gut. „Im Sommer ist ein ausgiebiges Sonnenband Balsam für die Faszien, im Winter sollte man das Pferd durchaus eindecken“, sagt Barbara Welter-Böller.

3 AUSGIEBIG PUTZEN →

Für Barbara Welter-Böller fängt Faszienvpflege schon mit dem Putzen an: „Putzen ist die beste Faszienvpflege, die Sie für Ihr Pferd tun können!“, sagt die Osteopathin. Das Putzen spricht zwei verschiedene Rezeptoren an: Das **monotone, kreisförmige Striegeln** reizt Rezeptoren, die auf Druck reagieren und entsprechende Reize an das Nervensystem weiterleiten. Das löst die oberflächlichen Faszien. „Wichtig ist, dass man mindestens zwei Sekunden an



einer Stelle bleibt – so lange brauchen die Rezeptoren. Man sollte ruhig ‚einundzwanzig, zweiundzwanzig...‘ zählen.“ Das anschließende **Putzen mit der weichen Kardätsche** spricht dagegen die sogenannten Wide Dynamic Range (WDR)-

Rezeptoren an. Sie haben die Aufgabe, die Schmerzintensität zu vermitteln. Bei sanften Berührungen wie dem Bürsten reagieren sie mit Schmerzdämpfung und Entspannung. Es lohnt sich also, sich richtig Zeit fürs Putzen zu nehmen.

4 ZEIT ZUM ERHOLEN

Faszien brauchen nach Belastung Zeit, um sich zu regenerieren, neue Kollagenfasern zu bilden und sich wieder mit Wasser vollzusaugen. „Wichtig ist, dass man immer wieder Ruhetage einbaut, in denen man das Pferd nicht unbedingt reitet, sondern auf andere Weise bewegt“, rät Barbara Welter-Böller.

5 FREILAUF FÜR DIE FASZIEN

Gut fürs Gewebe: ausgiebiger Freilauf auf Koppel oder Paddock, am besten mit Pferdegemeinschaft. So trainieren Pferde ihren Körper auf ganz natürliche Art.

6 FASZIEN WEICH ROLLEN

Es sieht aus wie ein Nudelholz und soll Laien dabei helfen, Verhärtungen und Verklebungen der Faszien ihres Pferdes zu lockern. Je nach Körperregion wird die geriffelte oder die ungeriffelte Variante der Faszienrolle verwendet. Sanft und vorsichtig angewendet, genießen Pferde diese „Rollkur“ in der Regel und zeigen sich zum Teil auch lockerer beim Reiten.



7 SATTELLAGE „NACHBEHANDELN“

„Wer die durch Druck und Reibung strapazierte Sattellage nach dem Reiten abbürstet oder mit Stroh abreibt, hilft der Rückenfaszie, sich zu regenerieren, beugt Verspannungen vor und verringert Schmerzen“, sagt Barbara Welter-Böller. Hier greift dasselbe Prinzip wie beim ausgiebigen Putzen des Pferdes, das auf verschiedene Mechanorezeptoren wirkt. >>

Centauro®

Eine runde Sache.

- Insektenschutz für Mensch, Hund und Pferd gegen beißende und stechende Insekten
- Über mehrere Stunden anhaltend
- Erhältlich nur beim Tierarzt

Repellent sicher verwenden. Vor Gebrauch stets Kennzeichnung und Produktinformation lesen.



serumwerk
bernburg

medistar[™]
ARZNEIMITTELVERTRIEB GMBH

Telefon 03471 860-4300
www.serumwerk.de

Telefon 02593 95886-0
www.medistar-gmbh.de

FASZIEN-GRIFFE ZUM SELBERMACHEN

Beatrix Schulte Wien, Leiterin des Deutschen Instituts für Pferdeosteopathie in Dülmen, zeigt Griffe, mit denen auch Laien etwas für die Faszien ihres Pferds tun können. Die Behandlungen mobilisieren und dehnen die oberflächliche Faszie, die direkt unter der Haut liegt. Da sie sich im Innern des Körpers in ein zusammenhängendes System auffaltet, erreicht und lockert man mit diesen Techniken auch die tiefliegenden Faszien.

Äußert das Pferd Schmerzsignale, sollten die Griffe sehr vorsichtig angewendet oder beendet werden. „Ein Pferd zeigt genau, was ihm gut tut bzw. wo es Schmerzen hat – und eben, wie weit man gehen darf. Diesen Punkt sollte man nie überschreiten“, betont Beatrix Schulte Wien, Osteopathin für Pferd und Mensch.

Zu Beginn kann man die Übungen durchaus täglich anwenden. Nachher reichen ein bis zwei Mal wöchentlich, um lockere Faszien zu erhalten. Die Griffe sollten jeweils ca. 30 Sekunden gehalten und zwei bis drei Mal wiederholt werden.

A | FASZIENMOBILISATION DES SCHULTERBEREICHS:

Greifen Sie mit beiden Händen vorsichtig eine Hautfalte im Bereich des Schulterblatts. Mit der Hautfalte halten Sie auch die oberflächliche Faszie in den Händen, die sich unmittelbar unter der Haut befindet. Ziehen Sie die Haut vorsichtig vom Pferdekörper weg und bewegen Sie dabei die Hände sanft hin und her, sodass das Gewebe sanft gedehnt wird.

B | FASZIENMOBILISATION AM UNTERARM DES PFERDS:

Stellen Sie sich mit Blickrichtung zum Pferdekopf nahe an das Vorderbein des Pferds. Legen Sie eine Hand zum Gegenhalt an den Widerrist, die andere Hand greift genauso wie im Schulterbereich eine Hautfalte an der Vorderseite des Vorderbeins, zieht diese leicht vom Körper weg und bewegt sie sanft hin und her.

C | FASZIENMOBILISATION DES HÜFTBEREICHS:

Stellen Sie sich nahe an das Vorderbein des Pferds, damit es Sie nicht trifft, sollte es reflexartig ein Hinterbein heben. Ihr Blick geht in Richtung Schweif. Legen Sie eine Hand an den Widerrist und greifen mit der anderen Hand vorsichtig eine Hautfalte im Hüftbereich. Ziehen Sie diese nach außen vom Körper des Pferds weg und bewegen sie sanft hin und her.

D | AUFWÖLBN DER SATTELLAGE DURCH GEWEBEZUG MIT DEN HÄNDEN:

Stellen Sie sich seitlich zum Pferd, greifen Sie mit beiden Händen unter dem Pferdebauch in die Gurtlage und schieben bzw. ziehen die Haut vorsichtig hin und her.

Dabei sollte das Pferd den Rücken bzw. die Sattellage deutlich aufwölben, was der erwünschten Haltung des Pferds beim korrekten „Überden-Rücken-Reiten“ entspricht.

Führt das Pferd diese Bewegung auf den sanften Gewebezug mit den Händen hin aus, fällt sie ihm auch unter dem Reiter leichter. „Zweiter positiver Effekt dieser Übung ist die Dehnung und Lockerung des

Gewebes am Brustbein“, erklärt Beatrix Schulte Wien.

Achtung: Ist es dem Pferd nicht möglich, auf den Gewebezug hin den Rücken aufzuwölben oder zeigt es gar Unmutsäußerungen, heißt das, dass das Pferd nicht in der Verfassung ist, um geritten zu werden. „In diesem Fall sollte ein Therapeut zu Rate gezogen werden, der das Pferd eingehend untersucht und einen entsprechenden Behandlungs- und ggf. Trainingsplan erstellt“, rät Schulte Wien. „Erst wenn das Pferd durch das vorsichtige Hin- und Herbewegen des Gewebes am Brustbein den Rücken aufwölbt, kann es langsam wieder auf dem Niveau einer Remonte geritten werden.“ ■



Fotos: DIPO