



Reha-Station

Nationales Pferdezentrum Bern



Der Weg zurück ins Training - Step by Step -

Nationales Pferdezentrum Bern
Schweiz

Lea Städler und Thea Ryhner

Inhalt

- Was ist passiert? Diagnose?
- **Warum ist es passiert?**
- Exkurs in die Biomechanik
- Assessment der Problematiken
- Erarbeiten der Flexibilität und Mobilität mittels medizinischem Bewegungstraining
 - Erarbeitung der Beckenrotation
 - Erarbeiten der Schulterfreiheit
 - Erarbeiten der Biegung
 - Seitengänge
 - → Stärkung der intrinsischen Muskulatur und Geraderichtung
- Besitzerschulung zur Vermeidung eines Rezidivs
- Weitere Therapiemassnahmen

Was ist passiert?

- Anamnese
 - Akutes Geschehen



Warum ist es passiert?

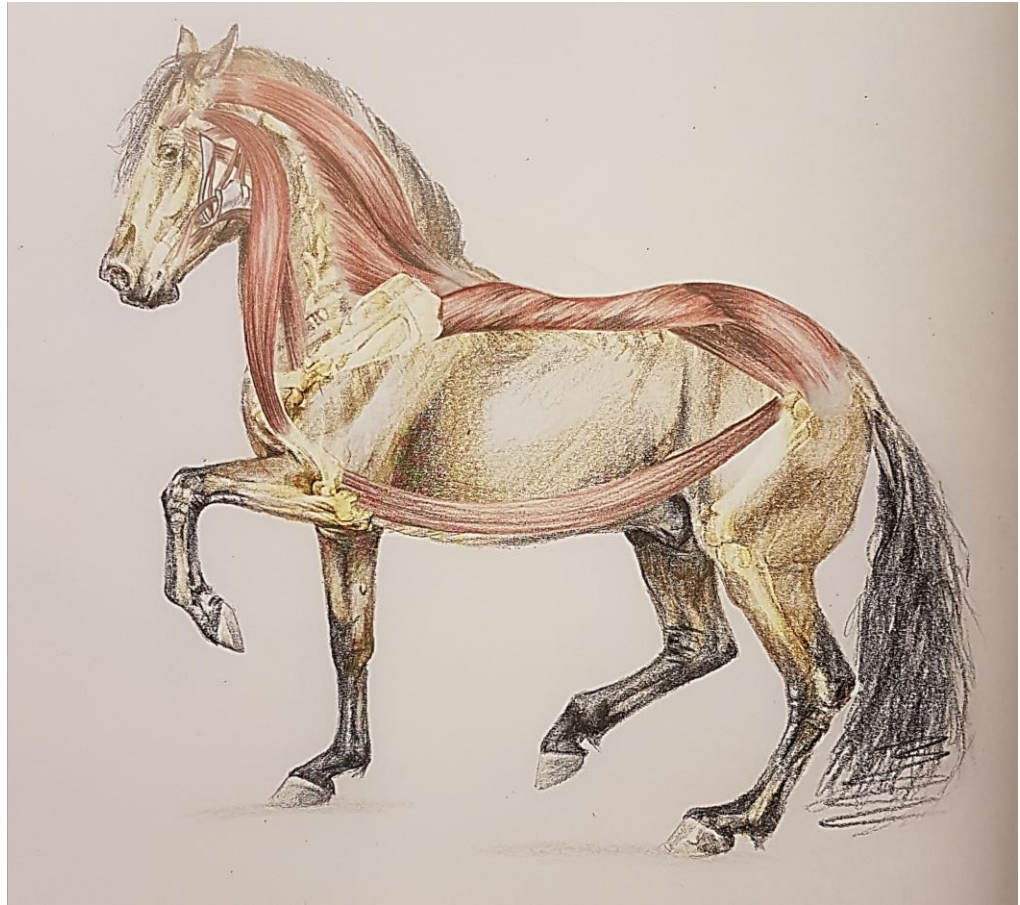
- Ausführliche Anamnese
 - Frühere Probleme
 - Verwendung des Pferdes
 - Rittigkeitsanalyse, Auffälligkeiten

Warum ist es passiert?

- Exkurs in die Biomechanik

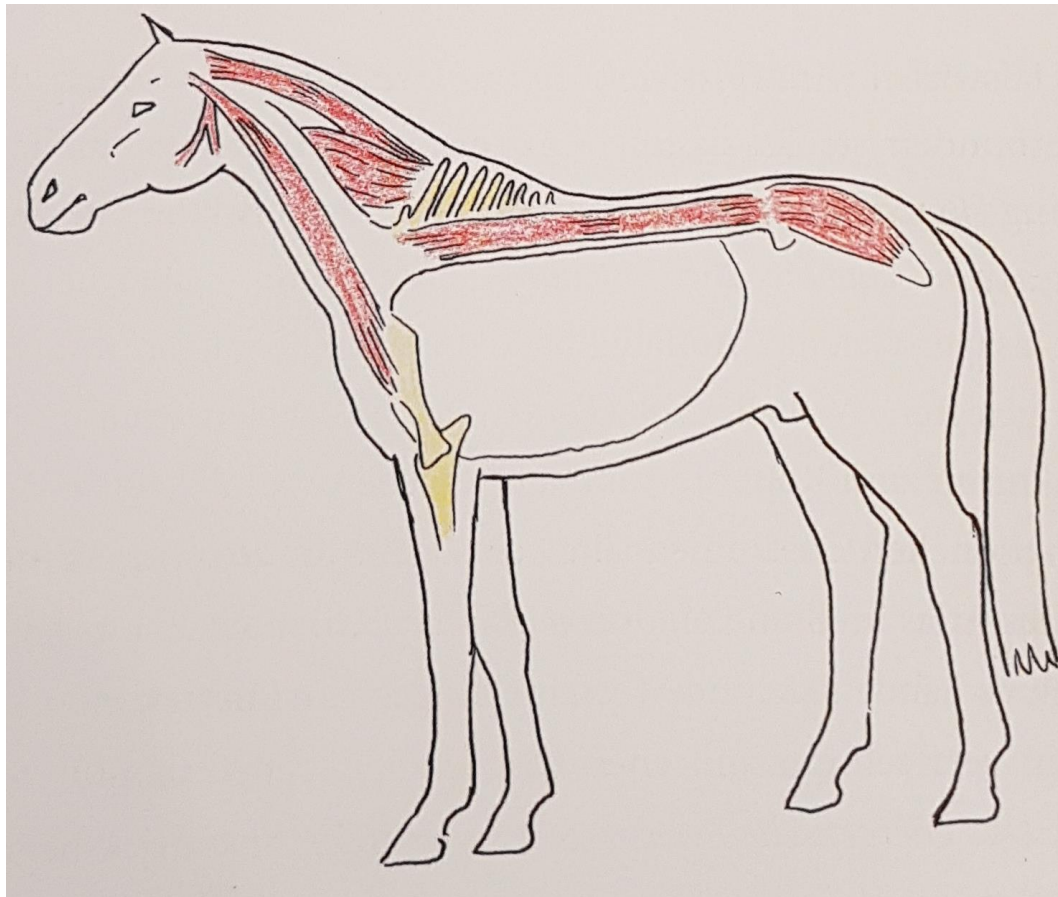
Exkurs in die Biomechanik

- Funktionelle Muskelkette
- Untere und obere Verspannung



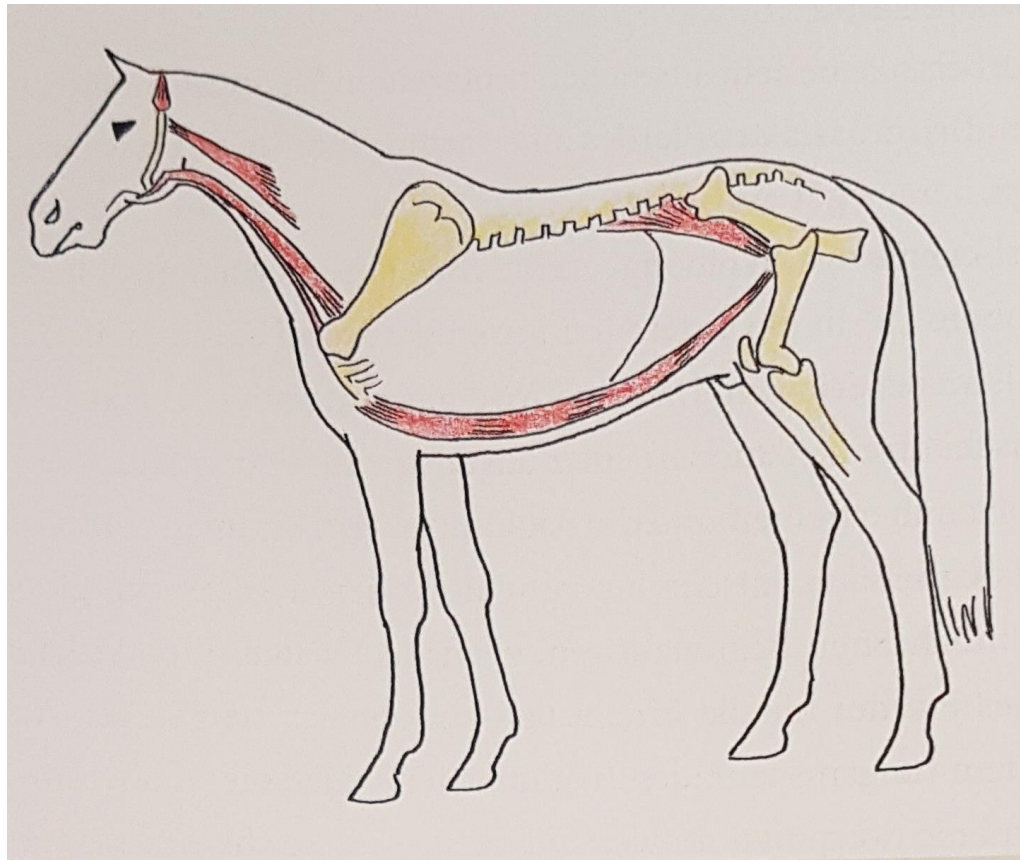
Exkurs in die Biomechanik

- Langer Rückenmuskel (Longissimus dorsi)



Exkurs in die Biomechanik

- Bauchmuskel (Rectus abdomini)

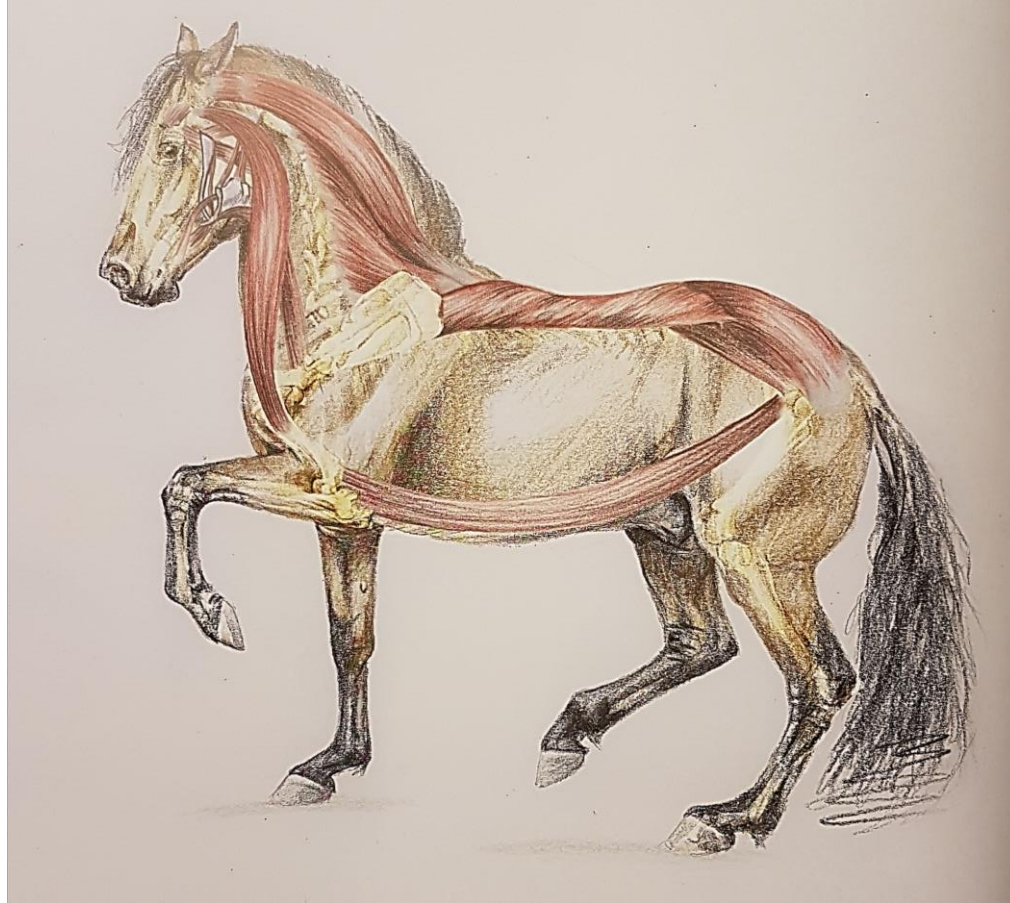


Exkurs in die Biomechanik

- Muskelansätze an Zungenbein und Genick



Exkurs in die Biomechanik



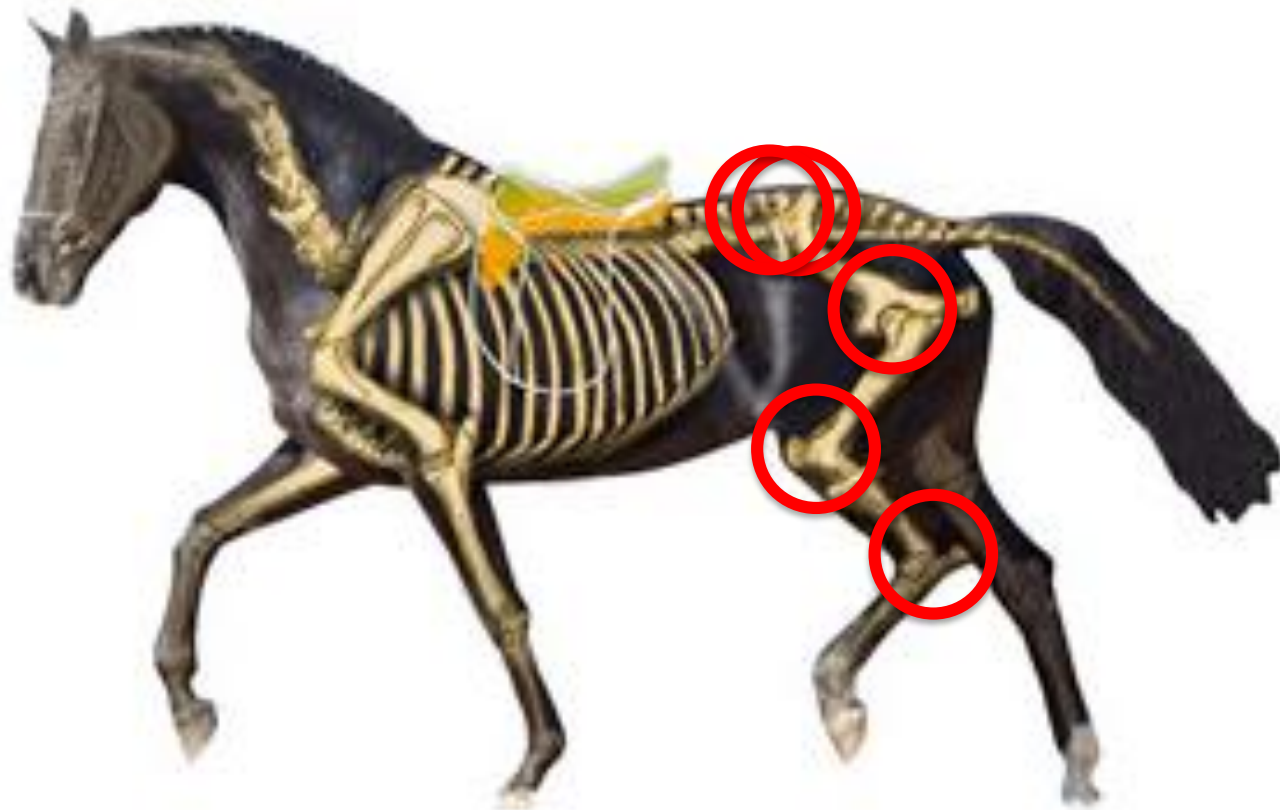
Exkurs in die Biomechanik

- Bauchmuskel (Rectus abdomini)



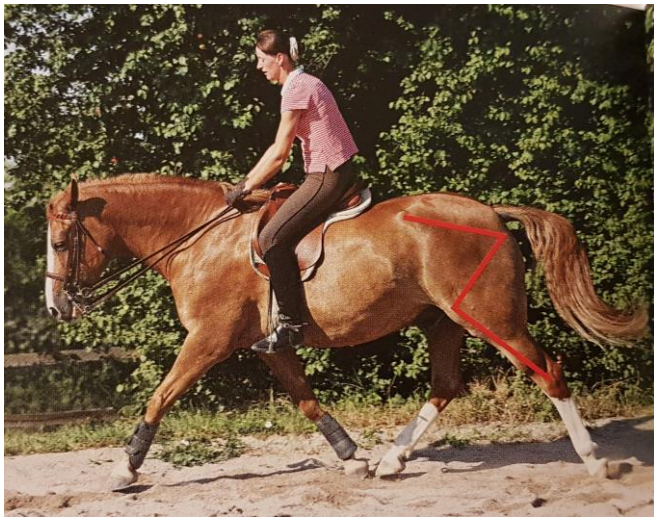
Exkurs in die Biomechanik

- Hankenbeugung



Hankenbeugung

- Hankenbeugung Grad 1-3



Grad 1



Grad 2

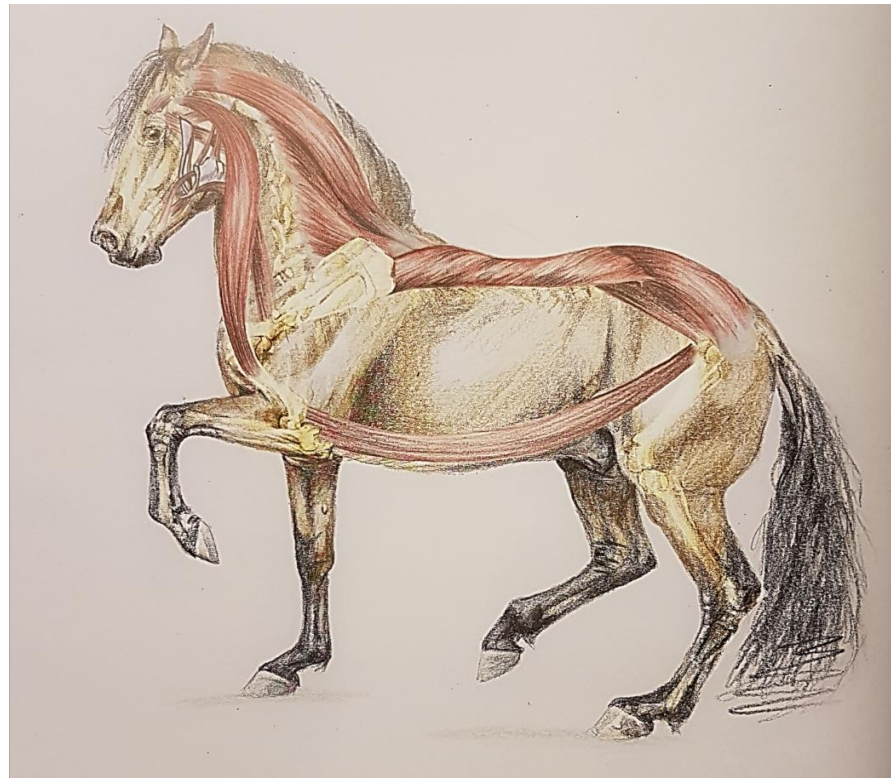


Grad 3

Hankenbeugung

- Zweck der Hankenbeugung und Versammlung
 - Muskulär getragene Bewegungen → federnder Gang → weniger Belastung von Sehnen, Bändern, Gelenken
 - Wieder Ausgleichen der Mehrbelastung der Vorhand durch den Reiter
 - Ungeritten 52% Vorhand, 48% Hinterhand
 - Geritten Vorhand ↑↑ als Hinterhand

- Zurück zum warum



Warum ist es passiert?

- Ausführliche Anamnese
 - Frühere Probleme
 - Verwendung des Pferdes
 - Rittigkeitsanalyse, Auffälligkeiten
- Exterieur- und Interieurbeurteilung
 - Quadrat, Rechteck
 - Winkelungen von Gelenken und Hufen
 - Etc.
 - Interieur
 - Hat impact auf Bewegungsmuster des Pferdes
 - Beeinflusst Reha-Programm
 - **Bemuskelung**

Bemuskelung



Warum ist es passiert?

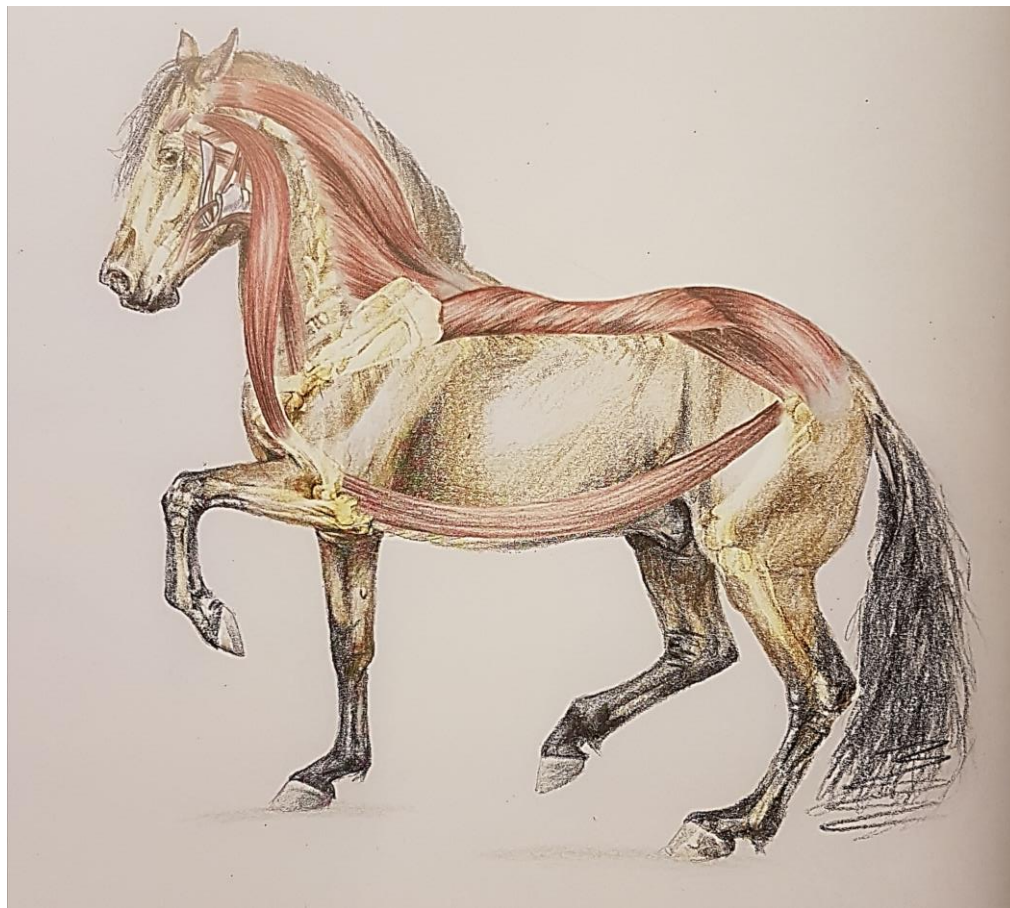
- Assessment weiterer körperlicher Problematiken
 - Ganganalyse
 - Palpation
- Überprüfung des Equipments
- Reiterkönnen



Ziel des Reha-Trainings

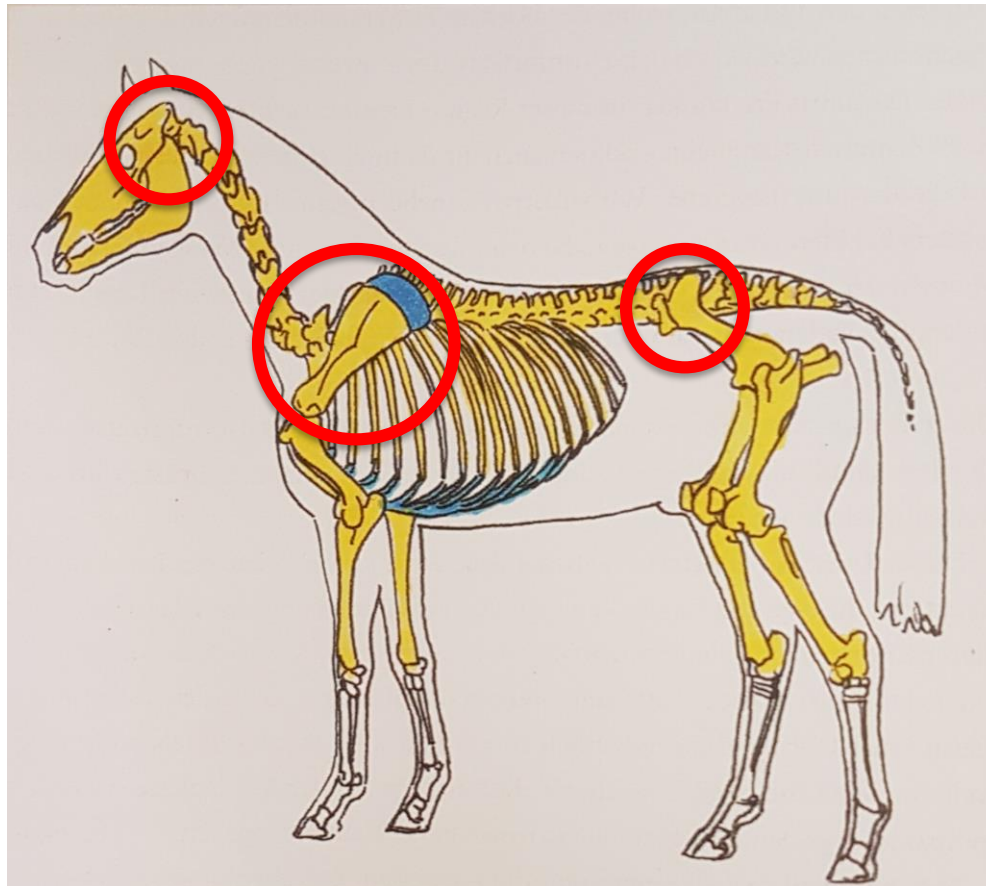
- Vermeidung eines Rezidivs
- Vermeidung einer Neuschädigung durch Fehlhaltung

Ziel des Reha-Trainings



Häufigste Problemzonen

- Unterbrechung der funktionellen Kette



Reha-Training

- Mobilisation der Nachhand, wozu?
 - Beckenrotation
 - Brustkorbbrotation
 - Schulterfreiheit



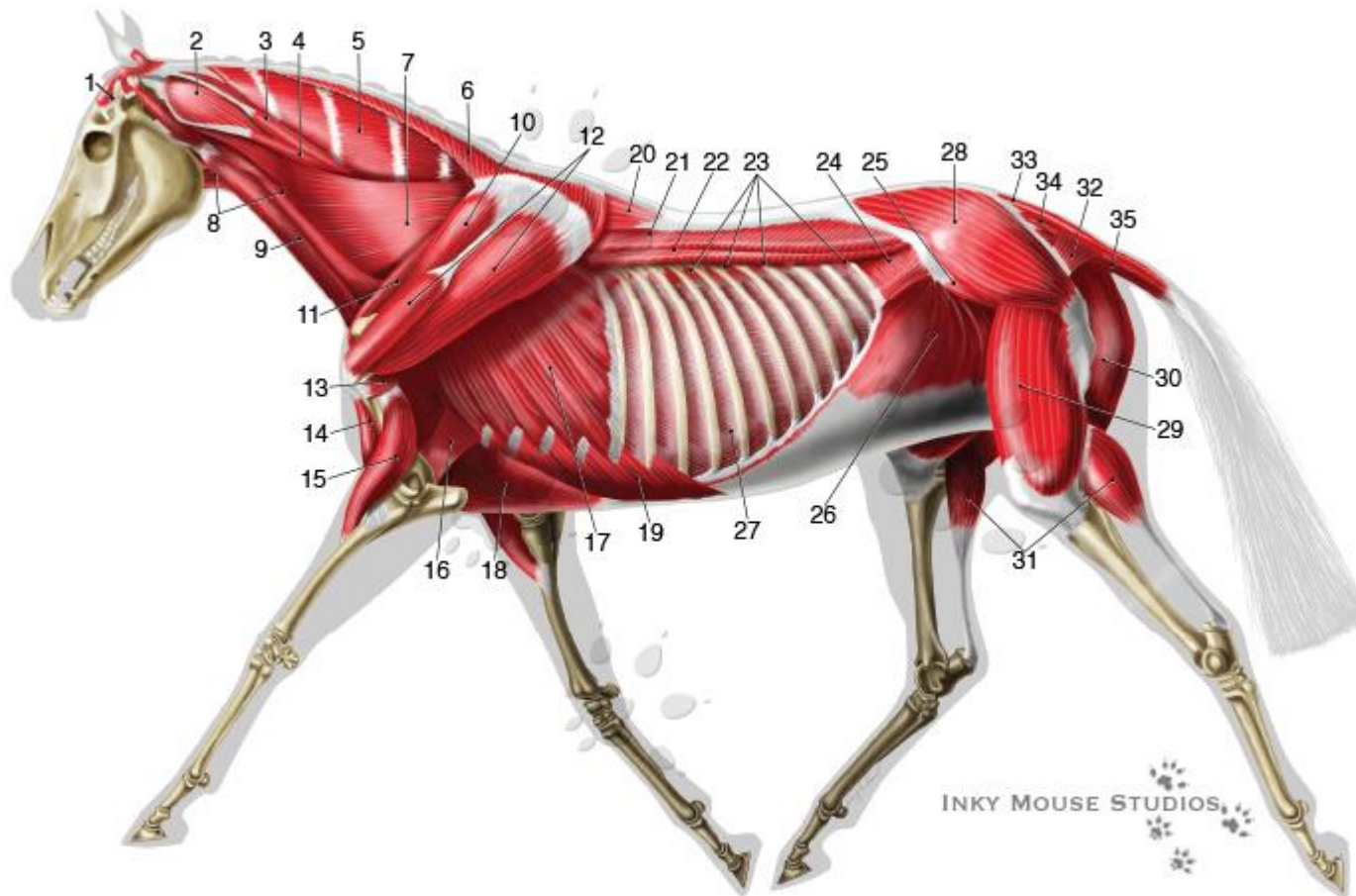
Reha-Training

- Seitliches Übertreten lassen



Reha-Training

- Seitliches Übertretenlassen



Reha-Training



Reha-Training

- Übungen zur Schultermobilisation
- Übungen zur Stellung im Genick und Biegung im Hals



Reha-Training

- Schulternherein
 - Abwechslungsweise Ansprechen der Hinterbeine, um Trag- und Schubkraft zu fördern
- Weitere Seitengänge (Renvers, Travers, Schenkelweichen, Traversale)
 - Zur weiteren Förderung der Trag- und Schubkraft, Koordination und Flexibilität der Nachhand



Reha-Training

- Koordination und Propriozeption
 - Laufband, Stangen, unterschiedliches Terrain, etc.



Ziel des Reha-Trainings/Mobilisation



Seitbiegung



Geradegerichtet



Längsbiegung = Versammlung

Ziel des Reha-Trainings/Mobilisation

- Zweck der Hankenbeugung und Versammlung
 - Muskulär getragene Bewegungen → federnder Gang → weniger Belastung von Sehnen, Bändern, Gelenken
 - Wieder Ausgleichen der Mehrbelastung der Vorhand durch den Reiter
 - Ungeritten 52% Vorhand, 48% Hinterhand
 - Geritten Vorhand ↑↑ als Hinterhand

Besitzerschulung



Unterstützende Therapien

- Nebst der Bewegungstherapie zur Verringerung
 - Muskulärer Verspannungen
 - Eingeschränkter Bewegungsradien von Gelenken, durch unphysiologische Muskelzüge
 - Faszialen Traumen/Verklebungen

Chiropraktik



Chiropraktik



Stretching



Schröpftherapie



Schröpftherapie



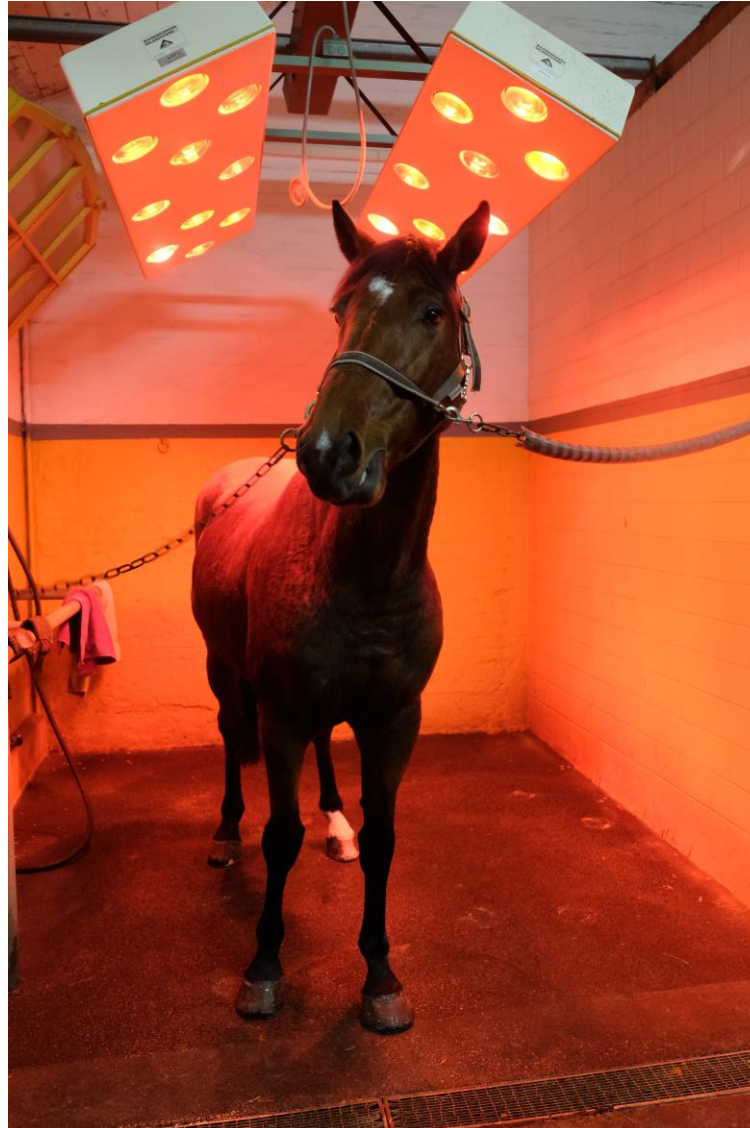
Akupunktur



Elektrotherapie



Wärme



Tender lovely care



Tender lovely care

