

# Dehnübungen mit Karotten



*Zur Verbesserung der Flexibilität, Rumpfstabilität und des Gleichgewichts*

Dr. med. vet. Thea Ryhner

Das Durchführen von Dehnübungen mithilfe von Karotten hat so einige Vorteile. Zum einen bewegt sich das Pferd durch den Anreiz einer leckeren Karotte freiwillig in die Dehnung hinein, es ist also keine Anwendung von Druck o.Ä. vonnöten. Zum anderen verbessert sich durch die Dehnungen die gesamte Flexibilität des Pferdes sowie die Beweglichkeit seiner Wirbelgelenke. Nicht zuletzt wird auch die Rumpfstabilität gefördert, welche für die Ausübung von korrekten Bewegungsabläufen unabdingbar ist. Schon bei dreimaliger Anwendung pro Woche, werden bereits innerhalb von 2-3 Wochen erste Erfolge ersichtlich. Bevor man mit den Übungen startet, ist es sinnvoll, sich gut vorzubereiten und auf passende Rahmenbedingungen zu achten.

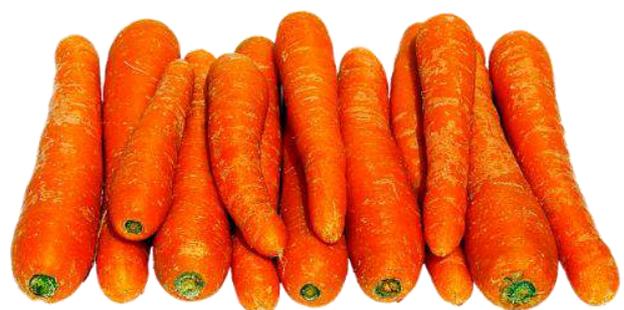
## Anwendungsempfehlungen

### Die Vorbereitung

Am wichtigsten ist es, ein sicheres und angenehmes Umfeld für alle Beteiligten inkl. dem Pferd zu schaffen. Hierbei sollte man insbesondere auf einen rutschfesten Boden sowie eine ruhige Umgebung achten und die Übungen möglichst nur in einem geschlossenen Bereich (z.B. Paddock oder Reithalle) durchführen. Das Pferd sollte zudem genügend Platz um sich herum haben, um jede Dehnung und Drehung ohne Probleme durchführen zu können. Bei der Ausrüstung des Pferdes braucht es nicht viel. Ein einfaches Halfter ist vollkommen ausreichend. Als Zeitpunkt eignet sich die Zeit nach dem täglichen Training des Pferdes am besten. Durch die noch warmen Muskeln, Bänder und Sehnen erzielen die Dehnübungen hier den grössten Effekt. Während der Durchführung der Übungen sollte die ausführende Person nah am Pferd stehen und sich nur in Bereichen neben dem Pferd aufhalten, die im Allgemeinen sicher sind (zur Vermeidung von Tritten). Auch zu beachten ist, dass die ausführende Person jederzeit genug Platz um sich herum haben sollte zum Ausweichen, sollte das Pferd mal bei einer Übung das Gleichgewicht verlieren. Falls möglich, bietet sich auch das Hinzuziehen einer Hilfsperson an, welche das Pferd in seiner jeweiligen Dehnungsposition stabilisieren kann, indem sie eine Vorwärtsbewegung des Pferdes verhindert. Wichtig: Das Pferd darf unter keinen Umständen in eine bestimmte Position gezwungen werden! Dies könnte zu einer gefährlichen Überdehnung bzw. Verletzung führen.

#### Das brauchst Du:

- Karotten (ggf. halbiert)
- einen geschlossenen bzw. eingezäunten Bereich mit genügend Platz und rutschfestem Boden
- ggf. eine Hilfsperson





### Das solltest Du vermeiden:

- Zeitdruck
- unruhige Umgebung
- störende Elemente am Pferd, wie z.B. eine Decke, welche die Bewegungsfreiheit des Pferdes einschränken

### Langfristige Vorteile:

- Verbesserung des Gleichgewichts
- Verbesserung der Beweglichkeit (Flexibilität)
- Förderung der Elastizität des Halses und des Rückens
- Reduzierung des Risikos einer sportbedingten Verletzung
- Angewendet als Reha-Programm nach Verordnung durch einen Tierarzt, kann es nach Verletzungen der Skelettmuskulatur oder auch bei neurologischen Erkrankungen die Rehabilitation unterstützen

### ACHTUNG!

Sollte das Pferd Ataxien haben oder aber im Stand nur schwer sein Gleichgewicht halten können, raten wir von der Anwendung der folgenden Dehnübungen ausdrücklich ab. Gleiches gilt, wenn das Pferd Schmerzen bei einer bestimmten Dehnung hat. Nicht zuletzt können auch Verletzungen der Skelettmuskulatur und neurologische Erkrankungen gegen eine Ausführung dieser Dehnübungen sprechen. Eine Anwendung sollte demnach dringend mit einem Tierarzt abgesprochen sein.



Während der Übungen wird sich das Pferd in Richtung verschiedener Körperpartien dehnen, welche in der obigen Abbildung beschriftet sind. Hierbei gilt: Je weiter die jeweilige Körperpartie vom Widerrist entfernt ist, desto schwieriger ist die Dehnung für das Pferd. Es empfiehlt sich grundsätzlich mit einfachen Dehnungen zu starten und den Schwierigkeitsgrad nur langsam zu steigern.

**Positionierung:** Die Ausgangsposition des Pferdes sollte vor jeder Dehnung die gleiche sein. Das Pferd sollte ausbalanciert und gerade mit allen vier Beinen auf einem ebenen Boden stehen.

**Wiederholungen:** Wiederhole jede Übung 3-5 Mal für jeweils ca. 10 Sekunden. Zwischen den einzelnen Dehnungen sollte das Pferd jeweils ein paar Sekunden Zeit bekommen, um seine Muskeln entspannen zu können. Bei seitlichen Dehnungen sollte die Übung auf beiden Seiten gleich oft durchgeführt werden.

## 1. Seitliche Dehnungen

Die ausführende Person sollte bei der ersten Übung neben der Schulter des Pferdes stehen und mit dem Gesicht vom Pferd wegschauen. Nun wird die Karotte eingesetzt, um das Pferd zu ermutigen, sich mit dem Hals um den Körper der Person zu dehnen in Richtung der Sattelturlage. Hierbei sollte sich das Pferd geschmeidig und gleichmässig biegen und den Kopf möglichst gerade halten. Die Dehnung sollte, wenn möglich, ca. 10-15 Sekunden gehalten werden. Für Pferde, die diese Dehnung noch nicht lange halten können, sollte man mit wenigen Sekunden beginnen und die Zeit langsam steigern, sobald sich das Pferd mehr an die Dehnung gewöhnt hat. Klappt diese Übung gut, kann man die Dehnung auch bis zur Flanke oder in Richtung Sprunggelenk ausweiten, um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen.





### 2. Beugende Dehnungen

Bei den beugenden Dehnungen geht es im Wesentlichen darum, dass das Pferd den Rücken aufwölbt und den Hals dehnt. Als Ausgangsposition befindet sich die ausführende Person seitlich neben der Sattelgurtlage des Pferdes. Mithilfe der Karotte wird nun der Kopf in Richtung Karpalgelenk oder in Richtung der Brust (für eine intensivere Dehnung des Oberhalses) geleitet. Auch hier sollte sich das Pferd gleichmässig im Hals und Rücken biegen. Die Dehnung sollte, wenn möglich, 10-15 Sekunden gehalten werden. Sobald das Pferd die Übung gut macht und 15 Sekunden halten kann, ist eine Ausweitung der Dehnung möglich. Der Kopf des Pferdes kann dann bis zwischen die Karpalgelenke oder bis zwischen die Fesselgelenke geleitet werden. Einige Pferde heben dabei den hinteren Teil ihrer Vorderhufe etwas an oder biegen ihre Karpalgelenke etwas nach vorn. Das ist normal und völlig in Ordnung.

### 3. Sternum (Brustbein) anheben

In der Ausgangsposition dieser Übung steht die ausführende Person auf Höhe des Ellenbogens neben dem Pferd, mit Gesicht zum Widerrist des Pferdes. Mit den Fingern wird nun ein leichter Druck im Bereich des Sternums (im Bereich der Sattelturtlage) ausgeübt. Das Pferd wird auf diesen Druck mit einem Zusammenziehen seiner Bauchmuskeln, sowie einem Anheben des Brustbeins und einem Aufwölben des Rückens im Bereich des Widerrists reagieren. Die Intensität des auszuübenden Drucks, um die gewünschte Reaktion zu erreichen, ist individuell vom Pferd abhängig. Kennt das Pferd diese Übung noch nicht, so kann es sein, dass es sich beim ersten Mal in Reaktion auf den Druck reflexartig gegen den Bauch tritt. Diese Reaktion wird aber schnell abklingen, sobald sich das Pferd an die neue Übung gewöhnt hat.





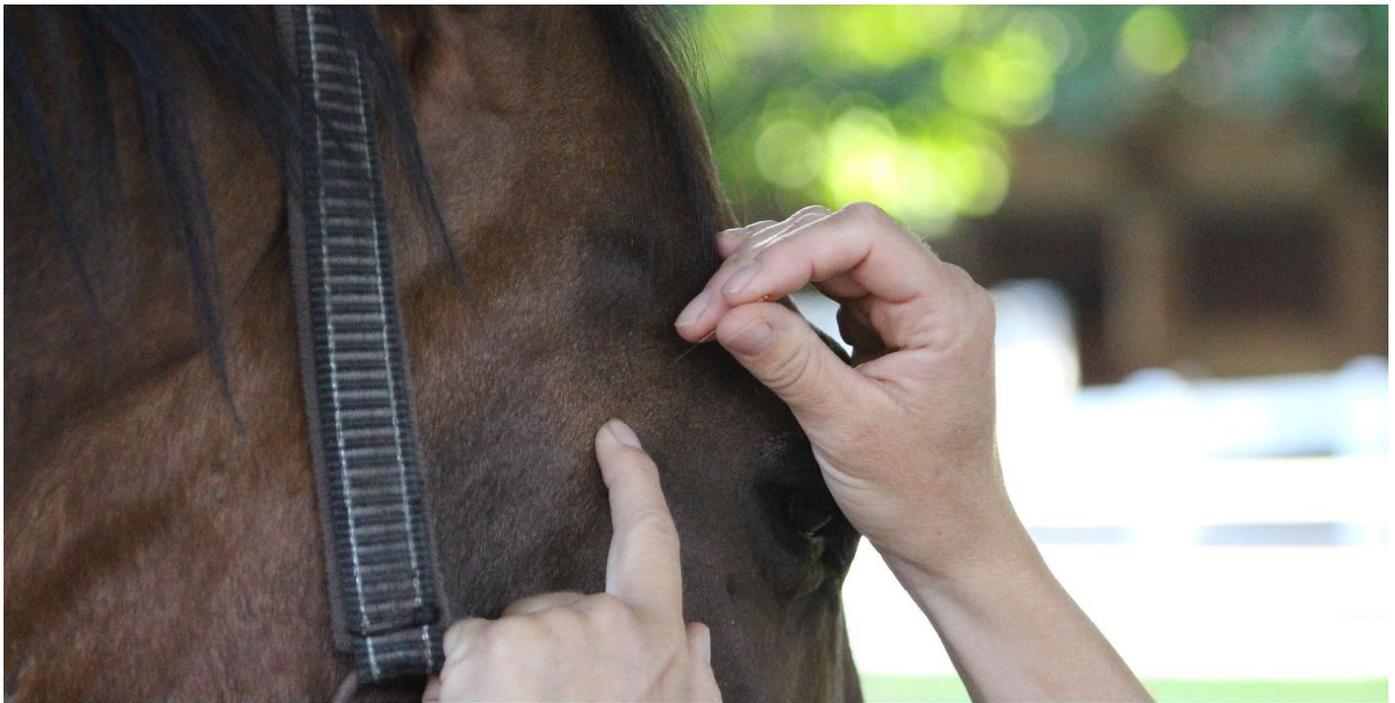
### 4. Lumbosakralen Bereich wölben

Ziel dieser Übung ist es, dass das Pferd seinen Rücken im lumbosakralen Bereich aufwölbt. Die ausführende Person steht dabei neben der Hinterhand mit dem Blick zum Kopf des Pferdes gerichtet. Man startet mit den Händen rechts und links von der Wirbelsäule des Pferdes, nicht weit vom Schweifansatz entfernt. Mit den Fingerkuppen wird ein leichter Druck ausgeübt, während sich die Hände langsam in Richtung Kopf des Pferdes bewegen. Sobald sich der Rücken im lumbosakralen Bereich aufwölbt, lässt man den Druck nach. Genau wie bei der Übung zuvor, ist auch hier die Intensität des notwendigen Drucks vom Pferd individuell abhängig. Wichtig ist es, während der Durchführung dieser Übung stets den lumbosakralen Bereich, also den Bereich zwischen Lendenwirbelsäule und Kreuzbein, im Blick zu behalten, um den Moment des Aufwölbens nicht zu verpassen bzw. zu übersehen. Wird ein zu grosser Druck mit den Fingerkuppen ausgeübt, so wird das Pferd unter Umständen den Bereich sehr plötzlich und ggf. unter leichtem Schmerz aufwölben. Dies ist keinesfalls zielführend und sollte deshalb vermieden werden.

## 5. Hals dehnen

Bei dieser Übung steht die ausführende Person vor dem Pferd. Indem die Karotte möglichst weit nach oben gehalten wird, soll das Pferd dazu ermutigt werden den Hals nach vorn und nach oben zu strecken und zu dehnen. Diese Dehnung sollte ca. 10-15 Sekunden gehalten werden.





### Rehabilitationszentrum NPZ Bern

Unter der Leitung von Tierärztin Thea Ryhner führt das Nationale Pferdezentrum Bern ein Zentrum für Rehabilitation von Pferden. Das Steckenpferd bei der Therapie und beim Wiederaufbau der Pferde ist die Bewegungstherapie. Mittels äusserst gezieltem und individuellem Training, an der Hand und später auch unter dem Sattel, wird an Symmetrie, Mobilität und Rumpfstabilisierung gearbeitet, welches die Grundpfeiler für die Genesung und die Verhinderung eines Rezidivs darstellen. Unterstützt wird die Bewegungstherapie durch eine breite Palette von schulmedizinischen, komplementärmedizinischen und manuellen Therapien.

Mehr Informationen finden Sie dazu unter:  
**[www.npz.ch/pferdeklunik-2/rehabilitationszentrum](http://www.npz.ch/pferdeklunik-2/rehabilitationszentrum)**

Gerne beraten wir Sie auch persönlich:  
**Pferdeklunik NPZ, Telefon 031 336 13 16, Mail: [info@npz.ch](mailto:info@npz.ch)**

Genossenschaft / Coopérative  
**Nationales Pferdezentrum Bern**  
**Centre Equestre National Berne**

Mingerstrasse 3a    T 031 336 13 13  
Postfach            F 031 336 13 14  
CH-3000 Bern 22    [info@npz.ch](mailto:info@npz.ch)

Folge uns



Scan mich

