3 ÜBUNGEN ZUM SELBERMACHEN



EVELYN HATT
PFERDEOSTEOPATHIE

\^\			
	ermachen	CHINIS	
	zum Seh	VERZEIC	
	3 (Hownoren	INHAL'TS	

Einleitung	3
Effleurage	5
Triggerpunkt-Massage	7
Masseter-Massage	9
Zusammenarbeit	11

HALLO!
UNDKURZ
ZUMIR

Ich feue mich, dass du dein Pferd selbst unterstützen möchtest.

Auf den folgenden Seiten habe ich dir einige Informationen sowie 3 kleine Übungen zum Selbermachen zusammengestellt.

Kurz etwas zu mir: Ich bin Evelyn, Pferdeosteopathin, und mit Herz dabei, dein Pferd und dich zu unterstützen.

Aus eigener Erfahrung mit meiner Anglo-Araber Stute weiss ich, dass es sehr viel Sinn macht, sein Pferd zwischen den osteopathischen Behandlungen selbst zu unterstützen. Als Einstieg dazu möchte ich dir in diesem kleinen eBook 3 Übungen an die Hand geben. Ich hoffe, du freust dich schon aufs Ausprobieren und darauf, dein Pferd noch besser kennenzulernen.

Ein Hinweis an dieser Stelle:

Bitte nimm Abwehrreaktionen deines Pferdes ernst, mache nur Übungen, wenn du dich sicher fühlst, und falls dein Pferd gesundheitliche Einschränkungen hat, besprich das zuerst mit deinem Tierarzt oder Pferdetherapeuten.



3 / burger zum SELBERMACHEN

Und Los getts!



"EFFLEURAGE"

Übung Nummer 1

Die Effleurage (oder Streichungen) fördert den Energiefluss und die Entspannung des Pferdes. Gleichzeitig lassen sich dabei Muskelverspannungen oder Temperaturunterschiede im Gewebe feststellen, sie wird also auch zur Diagnose genutzt und kann dir helfen, Probleme deines Pferdes frühzeitig festzustellen. Achte auf unterschiedliche Spannung in den Muskeln, unterschiedliche Temperaturen und lerne, das "Normal" deines Pferdes kennen.

Klingt gut? Na dann los!

Streiche den gesamten Körper mit entspannten Händen in Fellrichtung ab. Fange am Hals an und arbeite dich bis nach hinten vor, vergiss auch die Beine nicht. Abhängig von Druck und Geschwindigkeit wirken die Streichungen beruhigend, entspannend oder, bei kräftigerer Ausführung, stimulierend.

Die Effleurage unterstützt den Abtransport von Körperflüssigkeiten wie Blut und Lymphe und sorgt für einen Energieausgleich. Die Effleurage ist beziehungsfördernd und ein super Werkzeug für dich, um dein Pferd noch besser kennenzulernen!



"EFFLEURAGE"

Effleurage, klingt nach einer Blume? Ist es nicht, kann aber genauso schön sein!



- 1 Streiche mit beiden Händen den gesamten Pferdekörper in Fellrichtung von Kopf bis Schweif ab.
- 2 Achte darauf, deine Hände entspannt und locker zu halten. Vergiss auch die Beine deines Pferdes nicht.
- 3 Was spürst du? Gibt es wärmere, kältere oder härtere Stellen? Nimm dein Pferd bewusst wahr, wie fühlt es sich wo an?
- 4 Achte darauf was dein Pferd mag, variiere die Geschwindigkeit und den Druck der Streichungen.
- 5 Geniesse die Zeit mit deinem Pferd und lerne es nochmals auf eine andere Art kennen.



"TRIGGERPUNKTE"

Übung Nummer 2

Die Triggerpunktmassage ist eine effektive Methode, um Verspannungen und Muskelverhärtungen beim Pferd gezielt zu lösen. Triggerpunkte sind kleine, schmerzhafte Knötchen im Muskelgewebe, die durch Überlastung, Fehlhaltungen oder Verletzungen entstehen können. Sie sind oft Auslöser für Bewegungseinschränkungen und Unwohlsein beim Pferd.

Die Massage dieser Punkte hilft, die Durchblutung zu verbessern, Verspannungen zu lösen und Schmerzen zu lindern. Langfristig unterstützt sie das allgemeine Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit deines Pferdes. Ein großer Vorteil dieser Technik ist, dass du deinem Pferd gezielt an den Stellen helfen kannst, an denen es Verspannungen zeigt – und du so nicht nur die Symptome, sondern die Ursache behandelst. Gleichzeitig lernst du, die Muskulatur deines Pferdes besser zu verstehen und kannst frühzeitig auf Probleme reagieren.

Klingt gut? Na dann los!

Finde die Triggerpunkte, indem du die Muskulatur mit den Fingern oder der flachen Hand abtastest. Du erkennst sie daran, dass das Pferd bei leichtem Druck empfindlich reagiert. Typische Stellen sind der Hals, der Rücken und die Kruppe.

Hast du einen Triggerpunkt gefunden, übe sanften, gleichmäßigen Druck mit dem Daumen oder dem Zeigefinger aus. Der Druck sollte fest, aber nicht schmerzhaft sein. Halte ihn zwischen 30 Sekunden bis zu einer Minute, bis sich das Pferd zu entspannen beginnt. Achte darauf, nicht zu viel Druck auszuüben – das Ziel ist Entspannung, nicht Schmerz.

Arbeite dich systematisch durch die Muskulatur und beobachte dabei die Reaktionen deines Pferdes. Manche Pferde entspannen sich schnell, andere brauchen etwas länger. Geduld ist hier der Schlüssel!

"TRIGGERPUNKTE"





Anleitung

- Vielleicht hast du schon bei der Effleurage verspannte Bereiche gespürt? Fahre dein Pferd mit sanften Druck in Fellrichtung mit beiden Händen ab.
- 2 Triggerpunkte erkennst du an der Reaktion deines Pferdes. Auf sanften Druck auf der betroffenen Stelle wird es eine Reaktion zeigen: zucken, weggehen oder andere Abwehrreaktionen.
- 3 Hast du einen gefunden, übe sanften, gleichmässigen Druck mit dem Daumen oder Zeigefinder auf den Punkt aus.
- 4 Halte den Punkt ca 30-60 Sekunden bis sich dein Pferd zu entspannen beginnt. Das erkennst du am Kauen, Gähnen, Strecken etc.
- 5 Achte darauf, nicht zu viel Druck auszuüben – das Ziel ist Entspannung, nicht Schmerz.

"MASSETER"

Übung Nummer 3

Die Massetermassage ist eine gezielte Technik, um Verspannungen im Kaumuskel deines Pferdes zu lösen. Dieser Muskel spielt eine wichtige Rolle bei der Nahrungsaufnahme und der Kieferbewegung. Verspannungen in diesem Bereich können unter anderem durch Zahnprobleme oder Stress entstehen.

Eine sanfte Massage des Masseters kann nicht nur die Spannungen im Kieferbereich lösen, sondern auch das allgemeine Wohlbefinden deines Pferdes steigern. Sie verbessert die Durchblutung, fördert die Entspannung und kann helfen, das Kauen zu erleichtern. Ist dieser Muskel immer wieder verspannt, lohnt es sich, die Zäumung und die Zähne zu überprüfen.

Klingt gut? Na dann los!

Ertaste den Masseter-Muskel an der Seite des Pferdekopfes, er liegt unterhalb der Jochbeinleiste (der gesamte violette Bereich auf dem Bild auf der nächsten Seite). Beginne mit sanften, kreisenden oder streichenden Bewegungen der Fingerspitzen, um den Muskel zu lockern. Achte auf die Reaktionen deines Pferdes – zeigt es Entspannung, kannst du den Druck leicht erhöhen.

Übe dabei sanften, gleichmäßigen Druck aus. Die Massage sollte angenehm sein und das Pferd zur Entspannung bringen.

Achte darauf, immer beide Seiten zu massieren, um eine gleichmäßige Entspannung zu fördern.

"MASSETER-MASSAGE"

Lockerer Kiefer, lockeres Pferd!



Anleitung

- 1 Ertaste den Masseter deines Pferdes. Er liegt unterhalb der Jochbeinleiste (der gesamte Violette Bereich auf dem Bild links).
- 2 Streiche den Muskel mit deinen Fingerspitzen ganz sanft entlang der Jochbeinleiste ab. Wie reagiert dein Pferd? Zeigt es Entspannung oder Abwehr?
- 3 Wenn es deinem Pferd gefällt, fahre fort, entweder mit streichenden oder kreisenden, aber immer mit sanften Bewegungen
- 4 Massiere den gesamten Bereich auf beiden Seiten deines Pferdes
- 5 Achte auf dein Pferd. Hat es hier immer wieder Verspannungen oder zeigt Abwehrreaktionen, lasse die Zähne überprüfen!

DU WILLST MEHR?

Hat dir meine kleine Einführung in die Welt der Pferdemassage gefallen? Du möchtest deinem Pferd noch mehr Gutes tun?

Dann lass uns zusammenarbeiten!

Wenn dir das Booklet und die Übungen gefallen, und du merkst, dein Pferd braucht mehr Unterstützung, dann kontaktiere mich gerne unverbindlich.

Ich Ierne euch gerne kennen, behandle dein Pferd osteopathisch von strukturell über visceral, fascial und craniosakral und zeige dir gerne auf eure Situation und Thematiken abgestimmte Übungen. Auf meiner Webseite und Instagram findest du noch mehr Blogartikel, Kundenstimmen und tiefere Einblicke in meine Arbeit als Pferdeosteopathin.

Schreib mir gerne eine Whatsapp auf 077 445 84 59 oder eine email auf contact@evelynhatt.com und wir besprechen dein Anliegen unverbindlich oder machen direkt einen Termin bei dir vor Ort aus.

Ich freue mich auf euch!



Evelyn Hatt Pferdeosteopathin

www.evelynhatt.com contact@evelynhatt.com Tel: +41 77 445 84 59