

SVTPT
FSPA
FSFA
FSFB

SCHWEIZERISCHER VERBAND FÜR TIERPHYSIOTHERAPIE[®]
FÉDÉRATION SUISSE DE PHYSIOTHÉRAPIE POUR ANIMAUX
FEDERAZIONE SVIZZERA DELLA FISIOTERAPIA PER ANIMALI
FEDERAZIUN SVIZRA DELLA FISIOTERAPIA PER BES-CHAS



Basistraining für Hippotherapie-K[®]-Pferde

Ein Leitfaden für die tägliche Arbeit

Führen Sie die Übungen bitte nur aus, wenn Sie eine gezielte Instruktion erhielten oder selber Erfahrung mit Pferdetraining haben.

Geben Sie dem Pferd Zeit, die Übungen zu lernen und überfordern Sie es nicht.

Trainieren Sie zu Beginn unabhängig und ohne Zeitdruck zu den Hipponotherapie-K®-Einheiten (HTK).

Hinweis: Führen Sie diese Übungen bitte nur aus, wenn Sie Vertrauen in das Pferd haben und die Reaktion einschätzen können.

Ausgangsstellung: Gleichmässige Gewichtsverteilung auf alle vier Gliedmassen
(→ siehe Foto unten).

 : Ausführungsrichtung des Trainers

 : Bewegungsrichtung des Pferdes



1) Entspanntes Loslassen des Kopfes und Halses

Ausführung

Das Pferd soll alleine und entspannt den Kopf senken. Geben Sie darum einen sanften, richtungsweisenden Zug am Strick oder Halfter. Üben Sie diesen Zug nur solange aus, bis das Pferd die Bewegung bewusst und locker übernimmt.

Variation

Von Anfang an die Richtung auf die Seite entgegen der natürlichen Schiefe lenken.

Empfohlener Zeitpunkt in der HTK / Ziel

Zwischen zwei Klienten

→ Die Muskulatur entspannt sich, die Wirbelsäule wird in die Beugung mobilisiert und der Rücken löst sich.



2) Aktives Anheben des vorderen Rückenbereiches



Ausführung

Stehen Sie neben dem Pferd mit Blick zum Rumpf und legen Sie beide Hände an die Mittellinie der Bauchdecke. Geben Sie mit den Fingerspitzen Druck nach oben und/oder kratzen Sie dabei mit den Fingerspitzen den Pferdebauch.

Variation

Führen Sie das Pferd im Schritt und stimulieren Sie gleichzeitig am Bauch, um die Rückenposition angehoben zu halten.

Empfohlener Zeitpunkt in der HTK / Ziel

- Zwischen dem Striegeln oder vor dem Auflegen der Hilfsmittel
- Langer Reiz (≥ 10 Sek.) für eine Kräftigung der Bauch- und Dehnung der Rückenmuskulatur.
- Kurzer Reiz (≤ 3 Sek.) für eine Mobilisation der Wirbelsäule.
- Beim Aufsteigen des Klienten
- Aktive Anspannung des Rumpfes, um die Aufnahme des Gewichtes abzufedern.



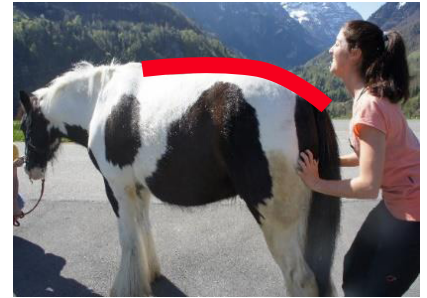
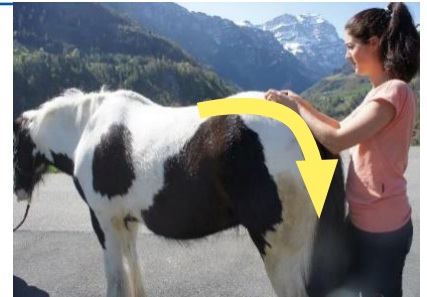
3) Aktives Beugen des hinteren Rückenbereiches

Ausführung

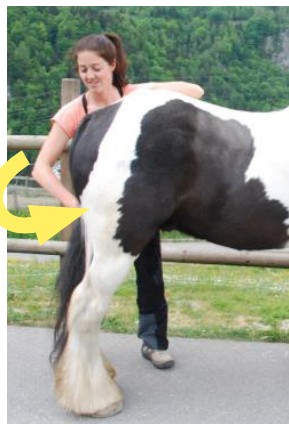
Stehen Sie seitlich hinter dem Pferd und legen Sie beide Hände in einem Abstand von 30 Zentimeter auf die Kruppe. Beginnen Sie beide Hände kratzend über das Gesäss nach unten zu bewegen.

Empfohlener Zeitpunkt in der HTK / Ziel

Zwischen dem Striegeln oder vor dem Auflegen der Hilfsmittel
→ Langer Reiz (≥ 10 Sek.) für eine Kräftigung der Bauch- und Dehnung der Rückenmuskulatur.
→ Kurzer Reiz (≤ 3 Sek.) für eine Mobilisation der Wirbelsäule.



4) Schweifmobilisation



Ausführung

Stehen Sie seitlich hinter dem Pferd, umfassen Sie den Schweifansatz vorsichtig, aber doch fest. Beginnen Sie langsam den Schweif soweit wie möglich nach oben zu bewegen, anschliessend nehmen Sie den Schweif maximal nach unten. Zum Abschluss ziehen Sie den Schweif nach hinten in der Verlängerung des Rückens. Alle drei Bewegungen sollten Sie für je 10 Sek. halten.

Empfohlener Zeitpunkt in der HTK / Ziel

Vor Beginn und nach Abschluss der HTK-Lektionen
→ Streckung/Beugung: löst Verspannungen im Schweifansatz, mobilisiert die Schweif- und Lendenwirbel sowie die Iliosakralgelenke und das Kreuzbein.
→ Zug: Wirbelsäule wird entlastet und entspannt sich.

5) Rückwärtsrichten

Ausführung

Stehen Sie seitlich vor dem Pferd, halten sie den Führstrick und legen Sie eine Hand sanft auf die Brust des Pferdes. Versuchen Sie es mit leichtem Druck in eine Rückwärtsbewegung zu bringen, wobei Sie den Pferdekopf möglichst tief halten. Lösen Sie mindestens dreimal 10 bis 15 Schritte nacheinander aus.

Empfohlener Zeitpunkt in der HTK / Ziel

- Nach Abschluss aller Vorbereitungen
- Zwischen zwei Klienten
- Mobilisation der gesamten Wirbelsäule, der Iliosakralgelenke, des Beckens sowie des lumbosakralen Überganges.
- Kräftigung der Bauchmuskulatur.



6) Gewichtsverlagerung an Ort ohne Schrittauslösung



Ausführung

Stehen Sie in einer Schrittposition seitlich neben dem Pferd auf Widerristhöhe. Legen Sie die Hände auf den Widerrist: Schieben Sie das Pferd von sich weg und ziehen Sie es wieder zu sich heran.

Variation

Griff an der Kruppe

Empfohlener Zeitpunkt in der HTK / Ziel

Zwischen dem Striegeln oder Hufe auskratzen

- Impuls «sanft und langsam»: Kräftigung durch den Gegendruck des Pferdes.
- Impuls «stark mit grösserer Bewegung»: Mobilisation des cervikothorakalen Überganges bis zum Kopf-Hals-Bereich, der Brustwirbelsäule bis in die Hinterhand resp. des Iliosakralgelenkes, in Abduktion/Adduktion in der Hinterhand, des lumbosakralen und thorakolumbalen Überganges.

7) Schritt vor und zurück

Ausführung

Geben Sie dem Pferd eine gezielte Aufforderung einen Schritt mit dem Vorder- und/oder Hinterbein vorwärts auszulösen, welches es weniger gerne (!) anbietet. Danach verlangen Sie einen Schritt rückwärts mit demselben Bein und führen dies mehrmals hintereinander aus. Der Pferdekopf soll möglichst tief gehalten werden.

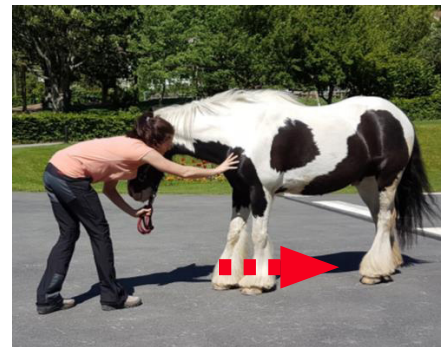
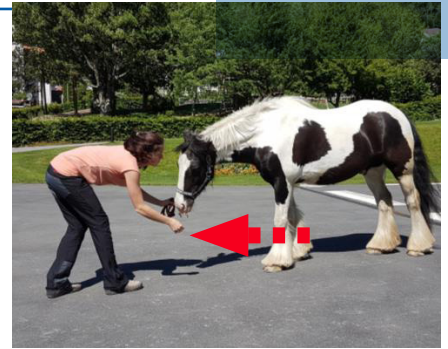
Variationen

- Bergaufwärts, Kopf tief, Schritt vor und zurück
- Bergabwärts, Kopf tief, Schritt vor und zurück
- Quer zum Hang

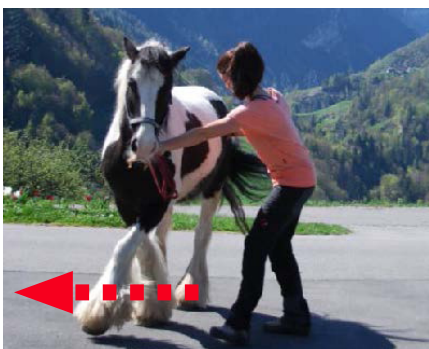
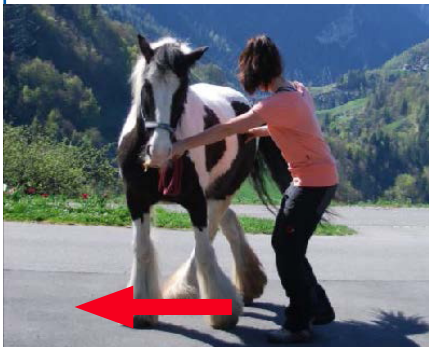
Empfohlener Zeitpunkt / Ziel

Separate Trainingseinheit

→ Kräftigung der Beine, welches das Pferd im Alltag weniger belastet.



8) Seitwärtstreten



Voraussetzungen

Die Vor- und Rückhand müssen zuerst gezielt einzeln Schritte auslösen können (vor- und rückwärts, seitlich vorne überkreuzen → siehe Übung 7 und 9).

Ausführung

Geben Sie dem Pferd eine gezielte Aufforderung sich mit dem gesamten Körper seitwärts zu bewegen. Stehen Sie seitlich auf Schulterhöhe des Pferdes, halten Sie mit einer Hand das Halfter und legen Sie die andere Hand an die Flanke des Pferdes. Schieben Sie so das Pferd von sich weg und achten Sie darauf, dass es die Beine vorne überkreuzt. Der Kopf soll möglichst tief gehalten werden.

Wählen Sie bevorzugt die Richtung, entgegen der natürlichen Schiefe.

Variation

Quer zum Hang auf- und abwärts

Empfohlener Zeitpunkt / Ziel

Separate Trainingseinheit

→ Verbesserung des Gleichgewichts/der Koordination sowie der Mobilität und der Kraft.

9) Übertreten der Vorhand und der Hinterhand "Kreiseln"

Ausführung

- *Übertreten der Vorhand:* Stehen Sie etwas vor dem Widerrist, fassen Sie mit einer Hand das Halfter und legen Sie die andere freie Hand auf das Schulterblatt. Schieben Sie das Pferd in einem kleinen Kreis immer leicht vorwärts von sich weg und achten Sie dabei auf eine korrekte und gleichmässige Biegung des Pferdes. Die Vorhand soll vorne überkreuzen. Wählen Sie bevorzugt die Richtung, entgegen der natürlichen Schiefe.

- *Übertreten der Hinterhand:* Stehen Sie auf Höhe der Gurtlage und fassen Sie das Halfter mit der Hand, die näher am Kopf ist, um mit der anderen freien Hand die Hinterhand weg zu schieben. Achten Sie auf eine korrekte und gleichmässige Biegung des Pferdes. Bewegen Sie das Pferd in einem kleinen Kreis immer leicht vorwärts. Die Hinterhand soll innen überkreuzen und unter den Körperschwerpunkt gelangen. Wählen Sie bevorzugt die Richtung, entgegen der natürlichen Schiefe.

Variation

- Auf einer schiefen Ebene
- Gleichzeitiges Auslösen der aktiven Beugung des vorderen Rückenbereiches (→ siehe Übung 2).

Empfohlener Zeitpunkt / Ziel

Separate Trainingseinheit

→ Verbesserung des Gleichgewichts/der Koordination sowie der Mobilität und Kraft.



Quellen: Stebler & Flury, 2017;
Higgins, 2009; Hilberger, 2008/2009.

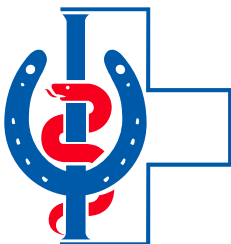
Fotos: April 2018, N. Good

Copyright: Franziska Item

Informationen:
tierphysiotherapie.item@gmx.ch

Die Broschüre kann als Poster bezogen werden bei:
info@svtpt.ch

SVTPT
FSPA
FSFA
FSFB



SCHWEIZERISCHER VERBAND FÜR TIERPHYSIOTHERAPIE[®]
FÉDÉRATION SUISSE DE PHYSIOTHÉRAPIE POUR ANIMAUX
FEDERAZIONE SVIZZERA DELLA FISIOTERAPIA PER ANIMALI
FEDERAZIUN SVIZRA DELLA FISIOTERAPIA PER BES-CHAS

SVTPT

Postfach
8162 Steinmaur

<https://svtpt.ch>
info@svtpt.ch