



Ausgeprägte Beweglichkeit wird dem Reiter in Seitengängen abverlangt.

Foto: www.galoppfoto.de

OSTEOPATHIE FÜR REITER

Aus Liebe zum Detail

Manchmal sind es die kleinen Dinge, die große Änderungen hervorrufen können – wohl kaum jemand weiß dies besser als ein Osteopath. Mit Fingerspitzengefühl kann er kleinste Blockaden lösen und so das Reiten noch einfacher machen. Was **Osteopathie** ist und wann sie dem Reiter helfen kann, lesen Sie hier

Die richtige Kommunikation ist ausschlaggebend für ein harmonisches Miteinander – das trifft sowohl auf zwischenmenschliche Beziehungen als auch auf die Beziehung zwischen Pferd und Reiter zu. Ist die Kommunikation auf dem Weg zwischen dem Sender (Reiter) und dem Empfänger (Pferd) beeinträchtigt, kann dies zu Missverständnissen und Unwohlsein auf beiden Seiten führen.

VIELE FAKTOREN

Es gibt viele Faktoren, die die Verständigung zwischen Zwei- und Vierbeiner negativ beeinflussen können. Zum Beispiel der allgemeine Gemütszustand vom Reiter, aber auch vom Pferd, Krankheiten, ein nicht optimal angepasster Sattel oder das falsche Gebiss. Die Osteopathie für Reiter

kann Faktoren beheben, die schulmedizinisch gesehen keinen oder einen geringen Krankheitswert haben, aber durch ihr Vorhandensein die Funktionalität bestimmter Körperregionen des Reiters auf Dauer beeinträchtigen und damit zu weitreichenden Einschränkungen führen können. Zum Beispiel geht es um Faktoren wie das Mitschwingen im Trab oder das Herunterfedern mit dem Absatz.

WAS IST OSTEOPATHIE?

Die Osteopathie wurde erstmals Anfang des 19. Jahrhunderts durch den amerikanischen Arzt Dr. Andrew Taylor Still beschrieben. Der für seine Zeit fortschrittliche Mediziner kämpfte dafür, ein neues Verständnis der Begriffe Krankheit und Gesundheit zu etablieren. Sein Leitmotiv

dabei: Er beschrieb und begriff den Menschen als eine untrennbare Einheit von Körper, Seele und Geist. Und genau darum



Foto: Fotolia

Besonders im Schulter-Nackbereich äußern sich oft Schmerzen bei Reitern. Ob dort aber auch die Ursache liegt, muss abgeklärt werden.



Um elastisch mitschwingen zu können, müssen alle Gelenke des Reiters mühelos miteinander harmonisieren.

Foto: Grebler

geht es eben auch in der Osteopathie. Die klassische Osteopathie ist eine rein manuelle Therapieform. Das heißt, der Osteopath untersucht und behandelt nur mit Hilfe seiner Hände. Das Ziel der osteopathischen Therapie ist die Funktionsfähigkeit von Geweben zu verbessern und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Das ist gekoppelt an eine funktionierende Ver- und Entsorgung von allen Körpergeweben durch Blut, Lymphe und Nerven als wichtigste Komponenten. Der Osteopath fokussiert Körperstrukturen, die an Beweglichkeit verloren haben und dadurch in ihrer eigentlichen, naturgemäßen Funktion gehemmt sind, wie z.B. innere oder äußere Narbengewebe nach Operationen oder Verletzungen. Besteht eine Funktionsbeeinträchtigung, auch wenn diese nur minimal ist, kompensiert der Körper das automatisch über andere Strukturen. Das mag eine Zeitlang gut gehen, aber irgendwann bricht das Kartenhaus zusammen. Der Körper kann die Defizite nicht länger kompensieren, es entstehen Probleme an neuen Stellen. Der Knackpunkt: Das Ursprungsproblem hat der Patient dann häufig schon aus den Augen verloren, die Konzentration verlagert sich eher auf das nunmehr neu hinzugekommene akute Problem. Mit der

Folge, dass ohne eine ganzheitliche und ganzkörperliche Betrachtung und Untersuchung der Ursprung häufig erst nach vielen Fehlversuchen gefunden wird.

DATEN UND FAKTEN

Osteopathie – aber wo?

Einen „guten“ Osteopathen in Ihrer Nähe finden Sie am besten im Internet auf den Webseiten der Osteopathieverbände

- VOD: Verband der Osteopathen Deutschland e.V., www.osteopathie.de
- BVO: Bundesverband Osteopathie e.V., www.bv-osteopathie.de. Alle dort aufgelisteten Osteopathen haben eine fünf- bis sechsjährige Ausbildung absolviert und eine Zusatzqualifikation, wie z.B. Heilpraktiker.
- Beratungen bietet auch an: das UKE Athletikum in Hamburg. Dort gibt es eine osteopathische „Reitersprechstunde“. Infos: www.uke.de, dort „Athleticum“ anklicken.

FALLBEISPIEL

Typische Beschwerden, mit denen ein Reiter sich bei einem Osteopathen vorstellt, können Fehl- oder Schonhaltungen sein, die sich beim Reiten durch das komplexe Zusammenspiel vieler verschiedener Muskelketten besonders deutlich zeigen.

Die dafür infrage kommenden Ursachen können sich theoretisch in allen Körpergeweben finden. Besonders häufig finden sich aber zum Beispiel Wirbelgelenks- oder Gelenkblockaden, angeborene oder traumatische Asymmetrien oder Deformitäten (z.B. Wirbelsäulenskoliose, Schulter- oder Beckenschiefstand, Bandscheibenvorfall) oder muskuläre Überbelastungssyndrome (z.B. Muskelverspannungen, Sehnenansatzreizung).

Ein Beispiel aus dem Alltag: Patientin A berichtet in der osteopathischen Sprechstunde, dass sie seit einigen Wochen beim Reiten immer verkrampft auf dem Pferd sitze und vor allem im Bereich der Schulter merke sie dies. Dadurch beeinträchtigt seien auch die Losgelassenheit und Hilfengebung vor allem beim Reiten auf der rechten Hand. Aufgefallen sei dies auch ihrer Reitlehrerin. Massagen hätten bisher nur kurzzeitige Linderung gebracht. In der Anamnese, einem sehr ausführli-



Foto: www.paulinevonhardenberg.com

Besonders im Galopp benötigt der Reiter viel Stabilität in der Rückenmuskulatur. Ansonsten läuft er Gefahr, in der Hüfte einzuknicken und damit den Pferderücken falsch zu belasten.



Von Kopf bis Fuß sucht der Osteopath Blockaden und löst diese.

Foto: Fotolia

chen Erstgespräch vor der ersten osteopathischen Sitzung, fügte Patientin A auf Nachfragen hinzu, dass sie auch regelmäßig unter mittelstarken Kopfschmerzen leide, was sie aber als wetterbedingt größtenteils ignorierte. Bei der osteopathischen Untersuchung fielen, wie vermutet, deutliche muskuläre Verhärtungen im Schulter-Nacken- und Halsbereich auf. Auch die Bewegungen in der Halswirbelsäule waren nur eingeschränkt möglich. Des Weiteren zeigte sich auch ein schmerzhafter und verspannter Kaumuskel rechtsseitig, sowie eine Kiefergelenksblockade rechts. Der osteopathische Therapieansatz bei Patientin A fokussierte sich aber nun zunächst nicht auf die vorher genannte Schmerzregion der Schulterregion, sondern auf die Behandlung des großen Kaumuskels rechts und des Kiefergelenks rechts. Nach drei Sitzungen war Patientin A beschwerdefrei. Des Weiteren erhielt sie von ihrem Zahnarzt eine Beißschiene für die Nacht, um etwaige Belastungen des Kiefergelenkes zu minimieren.

Fazit: Die Patientin presste unbewusst die Zähne gegeneinander. Dadurch vergrößerten und verhärteten sich die an diesem Prozess beteiligten Muskeln und Faszien, die bis zu den Schultern reichen können. Beim Reiten werden die Schultern aber einer besonders hohen Spannung ausgesetzt, dadurch entzündeten sich die Ansätze der Muskeln in der Region. Natürlich brachten deshalb auch Massagen und andere Methoden zur Entlastung der Schultern eine Linderung, aber die Ursache, nämlich das Zähnepressen, wurde damit nicht behoben.

ALLES IST VERBUNDEN

In der Osteopathie wird davon ausgegangen, dass alle Strukturen des Körpers direkt oder indirekt miteinander verbunden sind, durch z.B. eine nachbarschaftliche Lage, Muskelketten oder Versorgungsstrukturen. Das kann dazu führen, dass die Ursache eines Schmerzes an einem ganz anderen Ort zu finden ist. Nichtsdestotrotz ersetzt die Osteopathie bei gegebenem Anlass niemals eine schulmedizinische Therapie. Genau genommen können sich beide optimal ergänzen und unterstützen – so erzielt man als Reiter den größtmöglichen Erfolg.

Viele gesetzliche Krankenkassen bezuschussen inzwischen die osteopathische Therapie. Die meisten privaten Krankenkassen erstatten sogar, je nach abgeschlossenem Tarif, die Behandlung vollständig. Das ist doch Grund genug, die Osteopathie auch in die tägliche Reiterwelt mit aufzunehmen.

Elisabeth Zahn / Dr. Julia Schmidt