

Claus Teslau

Stresspunktmassage

nach Jack Meagher



Mit Triggerpunkt-Behandlung
und Dry Needling

INHALT

4	Vorwort
6	Einleitung
21	Aufbau und Funktion der Muskeln
35	Die Vorgehensweise bei der SPM
45	Die 30 Stresspunkt-Areale
46	SP 1 M. rectus capitis lateralis
49	SP 2 M. brachiocephalicus
52	SP 3 M. multifidus cervicis
55	SP 4 5 6 M. trapezius
59	SP 7 M. supraspinatus
61	SP 8 M. infraspinatus
63	SP 9 M. serratus ventralis thoracis
66	SP 10 M. triceps brachii
69	SP 11 M. triceps brachii
71	SP 12 M. pectoralis
74	SP 13 M. longissimus dorsi, Vorderansatz
78	SP 14 M. longissimus costarum
80	SP 15 Übergang vom Longissimus dorsi zur Glutäalmuskulatur
83	SP 16 M. biceps femoris
86	SP 17 Teilungsbereich (Bauch) des Biceps femoris
88	SP 18 M. gastrocnemius
90	SP 19 M. semitendinosus
92	SP 20 M. semimembranosus
95	SP 21 M. tensor fasciae latae
97	SP 22 M. iliacus
99	SP 23 M. gluteus medius und accessorius
101	SP 24 M. obliquus externus abdominis
103	SP 25 M. obliquus externus abdominis
106	SP 26 M. pectoralis
108	SP 27 M. extensor carpi radialis
110	SP 28 M. extensor carpi ulnaris
112	SP 29 M. extensor digitalis longus
114	SP 30 M. flexor digitalis profundus
123	Verschiedene Geräte im Überblick
132	Triggerpunkt-Therapie und Dry Needling bei Pferden
137	Dry Needling
143	Nützliche Adressen

DIE VORGEHENSWEISE BEI DER SPM

DER BEHANDLUNGSPORT

Ich lehne es aus Sicherheitsgründen grundsätzlich ab, Pferde in der Box zu behandeln. Oft ist der Untergrund in der Box durch die Einstreu rutschig. Die Pferde zeigen an aktiven Stresspunkten häufig sehr starke Abwehrreaktionen. So schnell kann man manchmal gar nicht ausweichen, um nicht vom Kopf des Pferdes oder gar durch Huftritte verletzt zu werden.

Besonders bei den ersten Behandlungsversuchen muss man sich ausreichend Zeit nehmen. Sofern das Pferd in einem Reitstall steht, in dem reger Betrieb herrscht, sollte eine Zeit ausgewählt werden, in der es ruhig ist. So wird der Patient nicht abgelenkt und kann sich entspannen.

Enorm störend können freilaufende Hunde, Katzen oder auch andere Tiere sein. Auch wenn das Pferd möglicherweise Hunde und andere tierische Stallbesucher gut kennt. Am Behandlungstag sollten sie nicht dabei sein.

Ich empfehle, vom Boden aus zu arbeiten. Sollten Sie bei der Behandlung Ihres Pferdes aber etwas höher stehen wollen, stellen Sie sich auf eine stabile Kiste, ohne Rollen oder mit feststellbaren Rollen. Ein Strohhallen ist nicht geeignet. Tragen Sie festes Schuhwerk, evtl. sogar Schuhe mit Sicherheitskappen.



.....
Die eigene Sicherheit muss immer im Vordergrund stehen. Dies gilt es besonders zu beachten, wenn am Rücken oder der Hinterhand des Pferdes gearbeitet wird.

Rechnen Sie immer mit heftiger Abwehr, wenn ein aktiver Stresspunkt, auch nur zur Diagnose, angetroffen wird.

Bei meiner Arbeit werden die Pferde nicht angebunden. Die meisten Pferde lassen sich viel leichter untersuchen und behandeln, wenn die Möglichkeit besteht, einige Schritte auszuweichen.

Um so arbeiten zu können, ist ein Helfer nötig, der das Pferd entsprechend festhält. Wenn irgend möglich, stellen Sie das Pferd längsseits an eine Wand.

Selbstverständlich wird das Pferd nicht gerade während der Fütterungszeit untersucht oder behandelt. Eine ungestörte und in Ruhe durchgeführte Untersuchung/Behandlung ist dann garantiert unmöglich.

Legen Sie allen Schmuck, Ringe oder auch Uhren ab. Lange Fingernägel sind bei der SPM völlig ungeeignet.

WEITERE VORBEREITUNGEN

Zunächst sollten Sie Ihr Pferd einmal gründlich von allen Seiten aufmerksam betrachten. Versuchen Sie sich einmal hinter dem Pferd in eine erhöhte Position zu bringen, die einen Blick auf seinen gesamten Rücken zulässt.

Prüfen Sie, ob die Muskulatur auf beiden Seiten gleichmäßig ausgebildet ist. Wenn hier deutliche Unterschiede im Seitenvergleich zu sehen sind, sollte unbedingt vorher ein Fachmann gefragt werden. Dies gilt auch, wenn z.B. im Stand und auch in der Bewegung eine Kruppenseite höher als die andere erscheint.

Bevor mit der eigentlichen SPM begonnen wird ist es erforderlich, das Pferd gründlich mit den Händen zu untersuchen. Dabei wird man vielleicht unterschiedliche Wärmezonen finden. Sollten Sie dies feststellen, ist eine SPM nicht sinnvoll. Es liegt eventuell eine Entzündung vor, die eine fachliche Behandlung erforderlich macht.

Zur weiteren Abklärung der momentanen Pferdegesundheit muss zunächst ein Tierarzt oder Tierheilpraktiker zu Rate gezogen werden. Es ist auch möglich, Schwellungen oder Dellen in der Muskulatur zu ertasten, die uns Hinweise auf notwendige Behandlungen geben. Ebenso empfiehlt es sich, beide Seiten des Pferdes vergleichend abzutasten. Auch dabei wird man oft erstaunliche Unterschiede feststellen.

.....
Lernen Sie mit den Händen zu sehen

Damit ist nicht irgendeine dubiose Technik des Handauflegens gemeint, sondern je öfter man sich so mit dem Pferd beschäftigt, umso leichter werden Veränderungen erkannt. Dies gibt uns dann die Möglichkeit, rechtzeitig etwas zu unternehmen, bevor Schäden wie vorher beschrieben, entstehen.

DIE BEHANDLUNGSTECHNIK

Schauen Sie sich die Fotos auf Seite 37 genau an.

Sie behandeln erfolgreich, wenn Sie Ihre Finger und Daumen so einsetzen wie beschrieben. Bei präziser Vorgehensweise nach J. Meagher bedeutet das: in allen Fällen immer mit **direktem Druck** auf den gefundenen, aktiven Stresspunkt wirken und **quer zur Faser** reiben und, ebenso **wichtig, rhythmisches Drücken über den gesamten Muskel**.



Daumentechnik, direkter Druck.



Faust.



Daumentechnik, kleine Zirkelungen.



Faust unterstützt.



Fingertechnik, direkter Druck (wie Abb. Daumentechnik) oder Reibungen quer zur Faser. Es darf keineswegs nur die Haut verschoben werden.



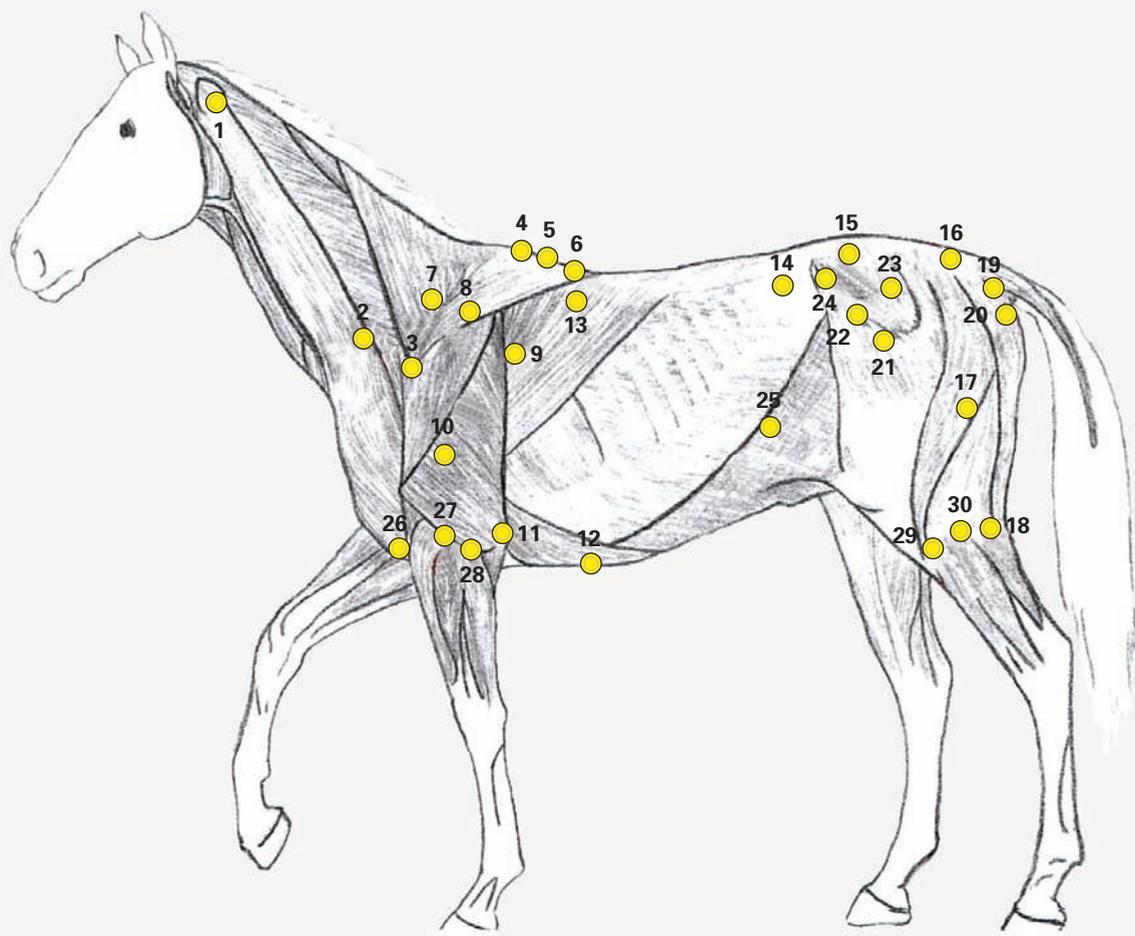
Faust mit Daumen zum punktuellen Einsatz, nach flächiger Vorbereitung.

DIE 30 STRESSPUNKT-AREALE

Wenn die vorbereitenden Maßnahmen eine Stresspunktmassage zulassen, wenden wir uns nun den einzelnen Punkten zu.

Zu den jeweiligen Lagebezeichnungen und Aufgaben der betroffenen Muskeln habe

ich die notwendigen Dehnübungen aufgeführt und die Punkte insofern bewertet, als dass bei Pferden der unterschiedlichen Nutzung eine Anhäufung von aktiven Stresspunkten zu finden sind.



Muskelsituation und Übersicht aller Stresspunkte.

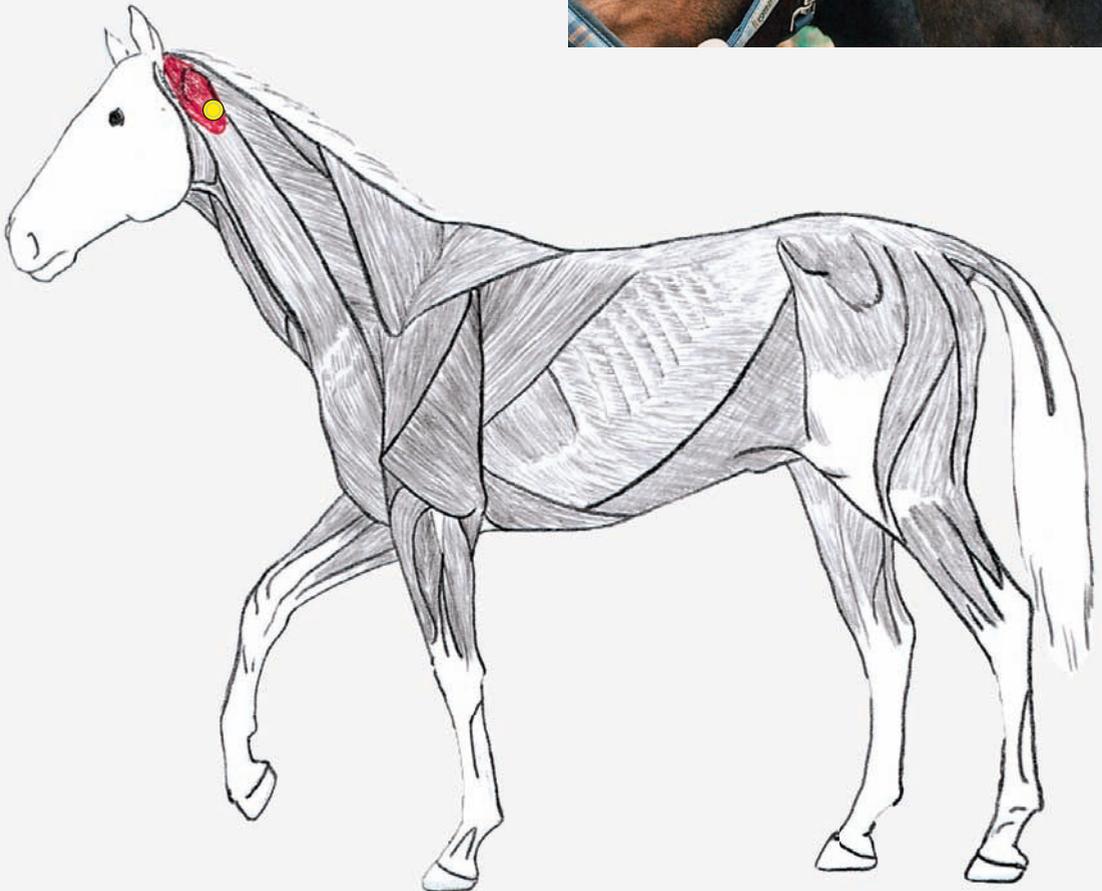
SP 1 M. rectus capitis lateralis

Aufgabe

Dieser Muskel ist für das Heben und Drehen des Kopfes zuständig.

Hat ein Pferd an diesem Muskel Probleme, wird es bei Druck auf den Punkt 1 mittels Daumen oder Mittelfinger den Kopf abwenden. Meist ist der Muskel bis in Höhe der Ohren druckempfindlich. Der gesamte Muskelverlauf fühlt sich gelegentlich wie eine harte Linie an.

Das Pferd zeigt in Ruhestellung Streckbewegungen von Kopf und Hals nach vorne.



Probleme

Pferde, die dem Reiter oft die Zügel aus der Hand reißen, leiden dort häufig unter Verspannungen. Bei Schwierigkeiten, Stellung zu erreichen oder zu halten, ist dieser Muskel meist ebenfalls betroffen.

Wenn berichtet wird, das Pferd verwirft sich im Genick, ist neben anderen Möglichkeiten auch hier eine mögliche Ursache zu finden.

Das Pferd zeigt in Ruhe Streckbewegungen und hat in der Bewegung Halsschwierigkeiten, die bis zum Ausweichen in die gegensätzliche Richtung gehen.

Lokalisierung und Therapie

Dieser Stresspunkt ist eine kleine Vertiefung. Man findet ihn, wenn man mit der Hand von oben kommt, an der mit dem Daumen gezeigten Stelle. Druck an dieser Stelle wird bei aktivem **SP1** die stärkste Abwehr hervorrufen. Genau dort wird mit Daumen oder Mittelfinger langsam Druck aufgebaut.

Zunächst diesen Druck bis zur vom Pferd tolerierten Maximalstärke halten. In leicht kreisenden, aber fast punktuellen Bewegungen die dortigen Fasern voneinander trennen.

Die Dauer der Druckbehandlung beträgt hier einige Minuten. Danach den Muskelverlauf von **SP 1** bis zum Kopf massieren. Benutzen Sie dazu den Handballen, um eine vollständige Detonisierung (Entspannung) zu erreichen.

Zusammenfassung

Dieser Punkt ist sowohl für den direkten Druck geeignet, dem Reiben quer zur Faser, wie dargestellt, und besonders für großflächiges, rhythmisches Drücken. Legen Sie dafür den Handballen auf die zu behandelnde Fläche. Dann legen Sie alle Finger auf die gegenüberliegende Seite der Mähne als Widerlager und üben schließlich mit deutlicher Kraftaufwendung pumpenden Druck auf den Muskel aus.



Bei diesem Pferd ist die Querfriktion über dem Muskel deutlich zu erkennen.



Das Gleiche gilt für rhythmisches Drücken, wie hier dargestellt.

Weitere Maßnahmen

Nach der Behandlung sollte das Pferd leicht bewegt werden. Wiederholungen sind je nach Situation oft bis zu dreimal im Abstand von drei Tagen erforderlich.

Probleme an **SP 1** sind vermehrt bei Dressurpferden, Fahrpferden, Gelände- und Distanz- pferden zu beobachten.

Dehnung des SP 1

Nehmen Sie, wie in vielen anderen Fällen, z.B. eine Möhre und verlangen eine Beugung wie auf dem Foto zu sehen. Das Pferd soll den Kopf leicht heben und die Nase etwas in Richtung Bug bewegen. Halten Sie diese Dehnung einige Sekunden – wenn möglich zehn Sekunden oder mehr. Zu Beginn ist dies schwierig. Bei mehrfachen Wiederholungen wird es sicher leichter.



Dehnung des SP 1.

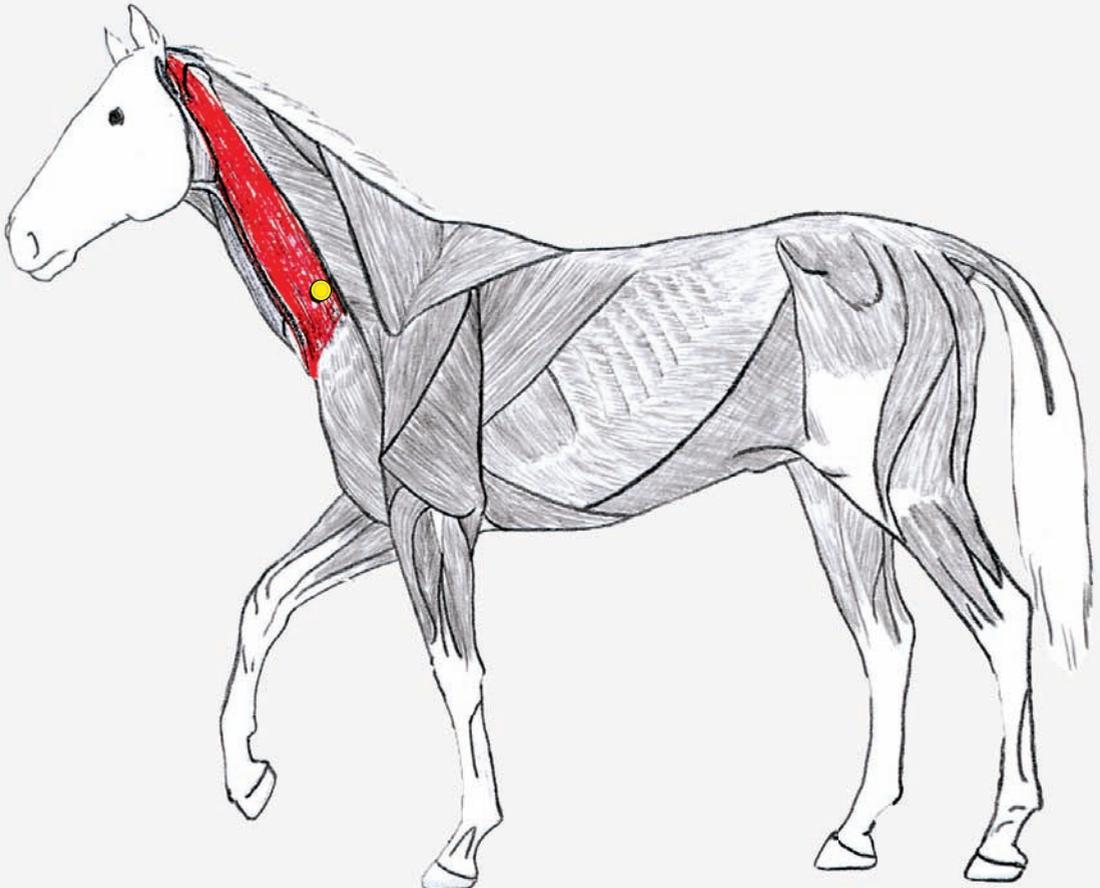
(Arm-Kopf-Muskel)

Aufgabe

Dieser Muskel hat zwei Aufgaben. Bei einseitiger Wirkung: Seitwärtsbewegung von Hals und Kopf. Bei beidseitiger Arbeit und stehenden Vorderbeinen: Zurück- und Niederziehen von Kopf und Hals.

Probleme

Bei geforderten Wendungen treten Wider-setzlichkeiten auf, die zunächst auf gerader Linie nicht so deutlich werden. Im fortgeschrittenen Stadium sind bei allen Lektionen Probleme zu erwarten.



Lokalisierung und Therapie

Den Punkt zwei findet man etwa im unteren Drittel des Muskelstranges. Dieser Muskelstrang lässt sich bei den meisten Pferden gut zwischen Daumen und Mittelfinger nehmen. Beginnen Sie etwa an der Hälfte des Halses zwischen Kopf und Vorderkante des Schulterblattes und gleiten mit mittlerem Druck in Richtung Schulter nach unten.

Finden Sie ein Areal, wo das Pferd deutliches Unbehagen oder Widerstand bis zum Wegdrehen des Halses zeigt, können Sie von einer Verspannung ausgehen.

Bei einiger Übung werden Sie, wenn Sie so vorgehen, feststellen, dass Sie unterhalb des Muskelstranges einen Knochen fühlen können, der gefolgt wird von einem Bereich, der sich wie ein kleines Tal darstellt. Sie haben die Querfortsätze der Halswirbel gefunden. Im Talbereich liegt der Stresspunkt.

Es versteht sich von selbst, dass auch hier direkter Druck und kleine Zirkelungen die ersten Maßnahmen sind. Der Muskelstrang soll nicht zwischen Daumen und Mittelfinger gequetscht werden, sondern die Partie oberhalb des Muskelstranges ist wie oben beschrieben zu massieren. Leichte und rhythmisch ausgeführte Drückungen über den gesamten Muskel komplettieren Ihre Arbeit dann.

Je nach Situation und Reaktionen des Pferdes sind meist ein bis zwei Behandlungen ausreichend.

Wenn Sie ein Fahrpferd zu behandeln haben, werden Sie diese Muskulatur öfter als bei allen anderen Disziplinen belastet finden.

Obwohl Springpferde hier seltener Probleme haben, kann aber bei Schwierigkeiten in Wendungen dieser Punkt auch intensiv betroffen sein.

Bei diesem Punkt ist es über den gesamten Verlauf schwierig, quer zur Faser zu reiben.



In diesem Bereich kann quer zur Muskelfaser gearbeitet werden.

Lediglich im letzten Drittel, kurz bevor der Muskel an der Brust ankommt, kann quer zur Faser gerieben werden. Oft zeigt sich auch dann erst, wie stark dieser Muskel verspannt ist. Dazu ist mehr im letzten Abschnitt dieses Buches zu finden.

Weitere Maßnahmen

Bei den ersten Trainingseinheiten unter dem Sattel oder im Gespann sollten zunächst keine engen Wendungen gefordert werden.

Dehnungen

Ganz wichtig und sehr effektiv sind Dehnungen des Brachiocephalicus nach der entsprechend dargestellten Arbeit. Es ist das betroffene Vorderbein aufzuheben und oberhalb des Vorderfußwurzelgelenkes zu erfassen. Mit leichtem Zug nach rückwärts/abwärts Spannung aufbauen. Bei beginnendem Widerstand des Pferdes Spannung halten. Sobald dieser Widerstand nachlässt, sollte versucht werden, den Zug zu verstärken. Zu beachten ist, dass die Zugrichtung parallel zum Pferdekörper zu erfolgen hat.

Auch Ihre Position ist so zu wählen, dass der eigene Rücken möglichst gerade gehalten,



**Dehnübung
Brachiocephalicus.**



Retraktion.

die Beine entsprechend gespreizt werden und über den Knien die jeweilig notwendige Höhe erreicht wird.

Bei dieser Dehnung – Retraktion genannt – erreichen Sie den Brachiocephalicus derselben Seite. Die gegenüberliegende Seite wird,

allerdings mit der bei **SP 3** beschriebenen Dehnung nicht so effektiv erreicht.

Wenn Dehnübungen richtig durchgeführt und dem Muskel die Spannung genommen wurde, ist wieder Bewegung und normales Training des Pferdes angesagt.