



Beckenkamm nach vorne, Sitzbeinhöcker nach hinten
– **Hohlkreuz blockiert das Untertreten der Hinterbeine!**



Beckenkamm nach hinten, Sitzbeinhöcker nach vorne
– **der Weg für die Hinterbeine ist frei!**

Sitzfehler

Auswirkungen auf Pferd und Reiter

von Gundula LORENZ, Equinoparhie für Hund und Pferd, Graz (Stmk.)
und Werner Degen, Sportwissenschaftler, Graz (Stmk.)

Zusammenfassung

Ausgehend von der natürlichen Bewegung des Pferdes, lernt dieses erst im Rahmen seiner Ausbildung, dieses Bewegungsmuster zu verlassen und seine Hinterhand aktiv einzusetzen. Dies erfordert seitens des Reiters einen idealen Sitz, welcher das Pferd weder stört noch blockiert. Dennoch werden Sitzfehler im Training häufig zu wenig berücksichtigt und führen in weiterer Folge nicht nur zu Problemen beim Reiter, welche sich z.B. in Rücken-, Hüft- und Knieschmerzen äußern, sondern auch zu Problemen im Rahmen der Ausbildung als auch zu gesundheitlichen Problemen des Pferdes. Für Pferd und Reiter ist daher die Erarbeitung eines guten Sitzes, der wiederum zu einer korrekten Hilfengebung führt, elementar. Dazu erforderlich ist, dass der Reiter sowohl über ein entsprechendes Muskelkorsett, welches sowohl Mobilität als auch Stabilität vereint, als auch entsprechende Bewegungsmuster verfügt, die ihm eine korrekte Hilfengebung überhaupt erst ermöglichen. Ein auf die persönlichen Defizite abgestimmtes Training des Reiters wird in weiterer Folge auch positive Effekte auf das Training des Pferdes aufweisen.

In der Ausbildung des Pferdes sind Reiter und Trainer stets darum bemüht, die äußeren Rahmenbedingungen zu optimieren, um das Training möglichst effizient zu gestalten: Sättel werden angepasst, neue Gebisse probiert, Zähne kontrolliert und Tierarzt, Chiropraktiker und Osteopath kümmern sich um

die Gesunderhaltung des Pferdes. Ein wesentlicher Faktor wird allerdings allzu oft nicht ausreichend berücksichtigt: Der Sitz des Reiters. Spaltsitz, Stuhlsitz, hochgezogene Absätze, eingeknickte Hüfte oder ausgedrehte Fußspitzen – die Zahl möglicher Sitzfehler ist

groß. Und obwohl die korrekte Einwirkung des Reiters auf das Pferd durch Sitzfehler des Reiters wesentlich beeinträchtigt wird, werden Sitzfehler oft zu wenig beachtet. Dabei ist in weiterer Folge auch die korrekte Ausbildung des Pferdes gefährdet und gesundheitliche Probleme des Pferdes wie auch des Reiters sind vorprogrammiert. Es ist daher wert, mehr Augenmerk auf Sitzfehler, deren Ursachen, aber auch deren Auswirkungen auf Pferd und Reiter zu legen.

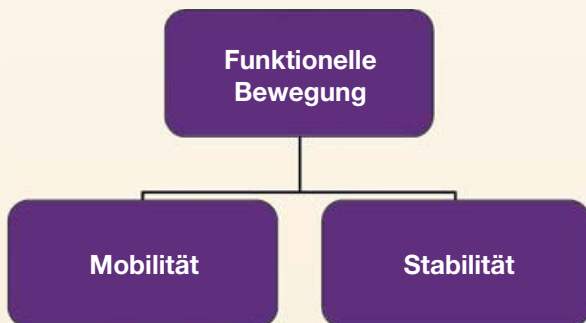
Sitzfehler beim Reiten können zu vielfältigen Beschwerden wie Schmerzen in der Lendenwirbelsäule, erhöhter Abnutzung von Hüfte und Knien sowie Gefäßstörungen, Kurzatmigkeit u.s.w. führen. Oft werden diese Beschwerden durch das Reiten sogar verstärkt. Aus sportwissenschaftlicher Sicht versucht der Körper Schmerz und Unwohlsein zu vermeiden, indem er jene Körperteile, welche diese Beschwerden hervorrufen, durch erhöhten Muskel- und Gewebetonus zu immobilisieren versucht. Dies ist ein natürlicher Vorgang, welcher bei zeitiger Intervention reversibel ist.

Die Grundlage jeder Bewegung ist die Fähigkeit des Körpers, ökonomisch und effizient zu handeln. Basis hierfür ist die Fähigkeit, Gelenke über ein bestimmtes Bewegungsausmaß nutzen zu können (Mobilität) und diese kontrolliert zu führen (Stabilität), um Abnutzungen zu vermeiden. Dies erfordert ein ausgewogenes muskuläres Korsett.



Dieses muskuläre Korsett entspricht sozusagen der Hardware. Diese Hardware zu pflegen bedeutet, die Möglichkeit für effizientes Bewegen zu schaffen. Es bedarf aber auch noch der nötigen Software.

Diese besteht aus dem zentralen und peripheren Nervensystem. Während das periphere Nervensystem die Leitungen und Sensorik zu Verfügung stellt, bildet das zentrale Nervensystem jenen Teil, in welchem Programme gebildet, nachjustiert und Bewegungsmuster abgespeichert werden.



Der Ist-Zustand der Hardware wird durch Gelenks- und Muskelfunktionstests bestimmt. Diese Tests stellen eine lokale Bestandsaufnahme dar.

Weitaus schwieriger zu bestimmen ist der Ist-Zustand der Software. Das Testen von Bewegungsmustern kann z.B. durch ein Functional Movement Screening bestimmt werden. Dieses Verfahren beurteilt Bewegungsschlingen, welche als Basis aller Bewegungsmuster gelten (z.B. die tiefe Kniebeuge oder der Hüdenschritt). Aus ihr liest der erfahrene Tester Defizite heraus und entwickelt Trainingspläne zu deren Korrektur. Bei regelmäßigem Üben können somit Mobilität und Stabilität des Reiters verbessert und in weiterer Folge Sitzfehler korrigiert und Schmerzen vermieden werden.

Dies ist wichtig für den Reiter, in weiterer Folge aber auch für das Pferd, denn viele Sitzfehler führen dazu, dass dem Pferd überhaupt die Möglichkeit genommen wird, sich entsprechend zu entwickeln. Als Beispiel kann hier ein häufig auftretender Sitzfehler angeführt werden, nämlich das Hohlkreuz. Gerade Frauen neigen evolutionsbedingt eher zu einem Hohlkreuz als Männer. Über den Sattel kommt es durch das Hohlkreuz zu einer falschen, nämlich

zu einer ungünstigen Druckverteilung am Pferderücken, was dazu führt, dass das Pferd seinen Rücken wegdrücken wird und damit ebenfalls in ein Hohlkreuz gezwungen wird.

Teufelskreis in der Ausbildung

Und damit beginnt bereits der „Teufelskreis“ in der Ausbildung: mit einem in ein Hohlkreuz gezwungenen Pferd wird es schwierig werden, die Hinterbeine dazu zu

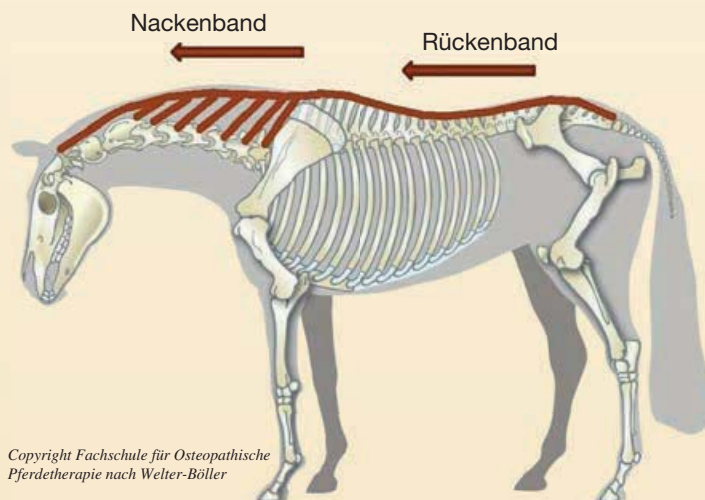
bringen, mehr unter den Schwerpunkt zu treten, alle versammelnden und versammelten Übungen werden in weiterer Folge nicht mehr harmonisch abgespielt werden können. Dies wiederum führt zu einem unwilligen und widerstehlichen Pferd und in weiterer Folge einem unzufriedenen Reiter. Abgesehen davon, dass die Lek-

tionen nicht mehr klappen, handelt es sich hierbei aber auch um verbrauchende Bewegungsmuster, die sich in Rücken-, aber auch Sprunggelenksproblemen widerspiegeln. Gesundheitliche Probleme, aber auch Probleme in der Ausbildung wären hier mit dem nötigen Know-how über die Auswirkungen eines schlechten Sitzes einfach zu lösen und rasch zu beseitigen. Natürlich führt nicht nur ein Hohlkreuz des Reiters zu Problemen – auch die meisten anderen Sitzfehler manifestieren sich in Störungen des natürlichen Bewegungsab-

laufs des Pferdes und in weiterer Folge gesundheitlichen Problemen. Das lässt sich einfach ableiten, wenn man sich die natürliche Bewegung des Pferdes genauer ansieht und dies mit den Zielen im Rahmen der Ausbildung vergleicht.

Von Natur aus verfügt das Pferd über ein energiesparendes Bewegungsmuster. Die meiste Zeit bewegt sich das Pferd im Schritt, wo es in einer Nickbewegung durch Senken des Halses seinen Schwerpunkt nach vorne verlagert. Das am Hinterhauptbein ansetzende Nackenband wird dadurch gedehnt. Im Widerristbereich geht das Nackenband in das Rückenband über, welches über die Brust- und Lendenwirbelsäule bis zum Kreuzbein reicht und durch diese Bewegung ebenfalls gespannt wird. Da das Rückenband über die Dornfortsätze läuft, werden durch mehr Spannung die Dornfortsätze nach vorne gerichtet und die Brust- und Lendenwirbelsäule ineinandergeschoben und so stabilisiert. Mittels dieses Seilzugsystems „rollen“ Pferde im Schritt folglich fast ohne Muskelkraft über das Vorderbein nach vorne.

Erst im Rahmen der Ausbildung lernt das Pferd, seine Hinterhand aktiv einzusetzen und seine Rollbewegung zu verlassen. Bereits die Tatsache, dass sich das Pferd von seinem natürlichen Bewegungsmuster lösen muss, ist herausfordernd. Arbeitet dann noch der Reiter durch einen schlechten Sitz entgegen der Bewegung des Pferdes, wird es schon allein aus der Anatomie des Pferdes und den vorgegebenen Mustern kaum möglich sein, das Pferd dazu zu bringen, höhere Aufgaben in der Dressur zu erlernen. ■



Copyright Fachschule für Osteopathische Pferdetherapie nach Welter-Böllner