



► **Abb. 4.026** Handhaltung des Quer-Release am Zwerchfell: Eine Hand liegt auf den cranialen Lendenwirbeln, während die zweite Hand Kontakt am Ende des Xiphoids hält.

Becken-Release

Das Beckendiaphragma wird durch den Quer-Release gelöst, in dem eine Hand zwischen den Adduktoren und die zweite Hand auf dem Sacrum liegt (► Abb. 4.027).



► **Abb. 4.027** Handhaltung für den Becken-Release: Die Hände liegen auf dem Sacrum und zwischen den Adduktoren.

Brust-/Hals-Release

Für einen Quer-Release zum Lösen des zervikothorakalen Diaphragmas (Brust-/Hals-Faszien) liegen die Hände des Therapeuten direkt vor dem Widerrist (auf Höhe der Dornfortsätze des zweiten bis vierten Brustwirbels) sowie zwischen den Mm. pectoralis descendens auf dem Manubrium sternum (► Abb. 4.028).



► **Abb. 4.028** Handhaltung für den Brust-/Hals-Release: Die Hände liegen direkt vor dem Widerrist sowie zwischen den Mm. pectoralis descendens auf dem Manubrium sternum.

4.2 Allgemeine und spezielle Faszienmassagegriffe

Alle Weichgewebetechniken haben gemeinsam, dass man damit nicht nur eine einzige Struktur behandeln, sondern mehrere Bereiche beeinflussen kann. Bei jedem Massagegriff, der vor allem den Muskeln gewidmet ist, beeinflusst man unweigerlich auch die Faszien, weil jeder Muskel von Faszien durchzogen und umgeben ist. Jeder Behandlungsgriff wirkt aber auch auf alle anderen Systeme ein wie das Blut-Kreislauf-System, das Lymph- oder das Nervensystem. Der gezielte Einfluss auf ein einzelnes System ist dabei allerdings kaum möglich, dennoch wird insbesondere die Struktur manipuliert, auf die man sich zum einen mental konzentriert und damit den Griff in Stärke, Geschwindigkeit und Form auf genau diese behandlungsbedürftige Struktur anpasst.

Weil das Faszien-System in der Therapie immer stärker an Bedeutung gewinnt, hat sie mittlerweile ein großes Gewicht auch in der Manuellen Therapie. Viele Massagegriffe und Techniken aus anderen Therapiemaßnahmen zielen hauptsächlich auf das Faszien-Gewebe ab. Die hier aufgelisteten Techniken könnten aber genauso gut dem Kapitel der Klassischen Massage und manche der Kraniosakralen Therapie zugeordnet werden. Prinzipiell sollte sich das Konzept des Therapeuten nicht nach einer bestimmten Therapieform richten, sondern in erster Linie nach den Bedürfnissen des Pferdes. Jede Maßnahme ist willkommen, wenn sie auf die jeweilige Läsion abzielt, das Pferd sie akzeptiert und der Therapeut sie beherrscht – vollkommen gleichgültig, welcher Therapieform sie angehört.

Merke

Die Wahl des Behandlungsgriffes richtet sich nicht nach der persönlich bevorzugten Therapieform, sondern danach, ob sie auf die jeweilige Läsion abzielt, vom Pferd akzeptiert wird und der Therapeut sie technisch beherrscht.

4.2.1 Kibler Falte oder Hautrollen

Das Hautrollen ist eine Technik, die in mehreren Therapieformen Einzug gehalten hat. So findet man sie sowohl im Repertoire der Masseure als auch im Fundus der parietal und viszeral arbeitenden Osteopathen. Das auch als »Kibler Falte« bezeichnete Hautrollen wird in der Osteopathie häufig als wertvolle diagnostische Technik eingesetzt, während man sie in der Massage vor allem als therapeutischen Griff zum Lösen der Faszien verwendet (► Abb. 4.029).

Um die Kibler Falte korrekt auszuführen, bedarf es allerdings etwas Übung. Man kann das Hautrollen auf verschiedene Weise ausführen, die gebräuchlichste ist das Anheben der Haut mit den Fingern, während die Daumen die dabei entstandene Hautfalte nach vorne schieben. Dabei drückt man die Haut zwischen Finger und Daumen leicht zusammen, damit sich die Falte bildet. Die Daumen schieben die so entstandene Hautfalte in Schubrichtung, während die

Info

Die Kibler Falte kann dem Osteopathen über befundene hyperalgetische Hautzonen Hinweise auf verschiedene Störungen wie Gelenkserkrankungen und organische Probleme geben.



► **Abb. 4.029** Das Hautrollen wird sowohl diagnostisch als auch therapeutisch genutzt.

Finger »mitkrabbeln«, und dabei die Haut in Richtung Daumen drücken (► Abb. 4.030).

Man sollte sich den diagnostischen Wert der Griffes nicht entgehen lassen: Je schwerer sich die Falte bilden und schieben lässt, desto restriktiver ist die Struktur und zeugt von Störungen im jeweiligen Segment. Die Probleme können sich von Muskelspasmen, Faszienverklebungen, Organstörungen bis hin zu Gelenkserkrankungen ziehen. Da das Hautrollen über kontrahierten Zonen sehr schmerzhaft ist, sollte man sehr behutsam vorgehen.



► **Abb. 4.030** Kibler Falte.

Die Kibler Falte muss sanft ausgeführt werden und wirkt dann auch sehr wohltuend. Sie kann über den gesamten Körper und in jede Richtung angewendet werden, sogar über knöcherne Strukturen (zum Beispiel an den Dornfortsätzen), wenn man vorsichtig vorgeht. Will man das Hautrollen beenden, sollte man die Falte nicht abrupt loslassen, sondern die Haut sanft aus den Fingern gleiten lassen.

Die Kibler Falte muss sanft ausgeführt werden und wirkt dann auch sehr wohltuend. Sie kann über den gesamten Körper und in jede Richtung angewendet werden, sogar über knöcherne Strukturen (zum Beispiel an den Dornfortsätzen), wenn man vorsichtig vorgeht. Will man das Hautrollen beenden, sollte man die Falte nicht abrupt loslassen, sondern die Haut sanft aus den Fingern gleiten lassen.

Mit der Kibler Falte erzielt man eine sehr gute Durchblutung und Elastizität der Haut. Es ist eine Technik zur Mobilisierung der Haut, löst Verklebungen und Verwachsungen (vor allem von Narbengewebe). Zudem eliminiert das Hautrollen pathologische Crosslinks und löst hartnäckige Bindegewebsablagerungen.

4.2.2 Anheben

Eine gute Möglichkeit, um die Haut und die subkutanen Faszien zu mobilisieren, ist das Anheben. Am besten kann man den Griff an den Extremitäten durchführen, er lässt sich aber auch im oberen Halsbereich gut anwenden.

TECHNIK | Beim Anheben legt man beide Handflächen auf das Fell des Pferdes und umschließt dabei die Gliedmaße. Nun gibt man etwas Druck auf die Handflächen und verschiebt die Haut nach dorsal. Stößt man auf Widerstand, zieht man das Gewebe mit beiden Händen gleichzeitig in die horizontale Richtung auf den eigenen Körper zu. Somit entstehen auf einer Gliedmaße Hautfalten, während auf der gegenüberliegenden Seite eine Spannung in der Haut sichtbar und spürbar wird. Man hält die Spannung einige Sekunden aufrecht, bevor man den Griff langsam löst und die Haut in seine ursprüngliche Lage zurückgleiten lässt.

Man kann diesen Griff auch variieren und die Haut in unterschiedliche Richtungen verschieben. Wichtig dabei ist, dass man langsam arbeitet, auf mögliche Restriktionen achtet und diese mit sanftem, anhaltenden Zug löst. Die Zugsbewegungen der Hände sollten stets entgegengesetzt angewendet werden, damit sich Hautfalten und Spannungen an verschiedenen Regionen einander abwechseln, um das bestmögliche Ergebnis zu erzielen (►Abb. 4.031).

4.2.3 Verwindung

Die Verwindung ähnelt stark dem Anheben, wird aber meist am Rumpf des Pferdes durchgeführt, um die Haut und oberflächlichen Körperfaszien zu mobilisieren.

TECHNIK | Bei der Verwindung werden beide Hände im Abstand von etwa fünf Zentimeter nebeneinander auf das Fell des Pferdes gelegt. Die flachen Hände üben einen sanften Druck aus. Nun verschiebt man die Haut unter seinen Handflächen gegeneinander, wodurch sich Hautfalten und Spannungszüge ergeben, die die restriktiven Bereiche lösen.

Die Hände können dabei in unterschiedliche Richtungen verschoben werden. Wenn sich Falten auf der Pferdehaut bilden, können sich die Faszien vom darunterliegenden Gewebe lösen (►Abb. 4.032).



► **Abb. 4.031** Beim Massagegriff Anheben schiebt man im ersten Schritt die Haut des Pferdes nach dorsal und schließlich nach caudal. Die Spannung wird für einige Sekunden gehalten und anschließend langsam gelöst. Im Idealfall spürt man innerhalb dieser Zeit, dass das Gewebe nachgibt. Andererseits wiederholt man die Abfolge drei- bis fünfmal. Im Anschluss variiert man den Griff, indem man verschiedene gegensätzliche Schubrichtungen initiiert, um Spannungsfelder und lockere Strukturen zu erzeugen, wodurch letztendlich die Unterhautfaszien gelöst werden.



► **Abb. 4.032** Wie beim Anheben, lösen sich auch bei der Verwindung in erster Linie die subkutanen Faszien. Beide Hände liegen am Pferdekörper auf und verschieben die Haut des Pferdes in unterschiedliche Richtungen.

4.2.4 »Zigeunergriff«

Den sogenannten Zigeunergriff verwendete man früher, um unruhige und unkooperative Pferde zu fixieren. Der Hautgriff ist sehr schmerzhaft, wenn man zu starken Zug aufbaut, was die Pferde gefügig machte. Früher ging man in so manchen Kreisen nicht zimperlich vor, um allzu wilde, unerzogene, aber auch ängstliche Tiere unter Kontrolle zu halten. Der Griff kann aber auch therapeutisch genutzt werden, wenn man ihn behutsam und gezielt einsetzt.

Der Zigeunergriff erinnert stark an den Lift-Release (s. ► Kap. 4.1.11 »Hautabzugstechnik«), nur dass man diesen Fasziengriff bei Bedarf noch intensivieren kann.

TECHNIK | Man startet wie bei der Hautabzugstechnik, indem man mit den Fingern eine Hautfalte greift und sanft vom Rumpf abzieht. Um den Zug auf die Hautfaszien zu verstärken, fasst man die Hautfalte mit geballter Hand und dreht die Faust ein, als wolle man das Pferdefell um die eigene Hand wickeln. Dadurch entsteht ein sehr intensiver Zug auf das Gewebe. Man gibt so viel Zug aufs Gewebe, wie es dieses zulässt. Nach dreimaliger Wiederholung löst man den Griff und streicht den Bereich aus.

Man sollte selbstverständlich sehr langsam und vorsichtig vorgehen, das Endgefühl beachten und tolerieren. Geht man über die Spannungsgrenze hinaus, kann es zu Verletzungen durch Faszien- und Gewebeerreißen kommen. Dies könnte schließlich zu Einblutungen und damit zu schmerzhaften Blutergüssen führen, was nicht erwünscht ist. Aus diesem Grund muss man bei der Ausführung des Zigeunergriffs sehr bedächtig vorgehen (► Abb. 4.033).



► **Abb. 4.033** Für den »Zigeunergriff« fasst man eine Hautfalte und dreht diese vorsichtig und langsam mit der Faust ein.

4.2.5 Behandlung von Narben

Im Kapitel »Narben-Release« wurde bereits auf die Problematik des Narbengewebes eingegangen (► Kap. 4.1.9 »Narben-Release«). Neben verschiedenen Release- und weiteren faszialen Techniken können Narben mit einfachen, strukturellen Anwendungen behandelt werden.

Es gibt zudem eine Reihe von Möglichkeiten, Restriktionen auf energetischer Ebene zu lösen. So sollen sich Narben mithilfe von Magneten entstören lassen, man kennt aber auch den Einsatz von Low-Level-Lasern und Elektrolytgels, um Störfaktoren zu eliminieren. Auch die Akupunktur kann den Energiefluss um das Narbengewebe leiten und damit das Qi wieder besser fließen lassen.

Für die manuell arbeitenden Therapeuten hat sich damit eine einfache Strategie manifestiert, die das Gewebe strukturell und damit gleichzeitig auch energetisch harmonisiert.

TECHNIK | Bei kleineren Narben setzt man die Finger jeweils auf der gegenüberliegenden Seite des Narbenverlaufs an und gibt einen von der Narbe wegführenden Zug auf das Gewebe. Die Stärke und Zugrichtungen sollten anschließend variieren, um Adhäsionen zu lösen. Sie müssen sich aber auch nach dem Schmerzlevel, dem Alter der Narbe und den jeweiligen Restriktionen richten (► Abb. 4.034).

Bei größeren Narben kann man die Handflächen auflegen und mit Verwindungen oder Release-Techniken arbeiten (s. ► Kap. 4.1.9 »Narben-Release«, ► Abb. 4.015, 4.016 a–c).



► **Abb. 4.034** Um Adhäsionen des Narbengewebes zu lösen, dehnt man den Narbenbereich mit den Fingern auf.