
*BEHANDLUNG VON TRIGGER- UND
STRESSPUNKTEN MIT VERSCHIEDENEN
TECHNIKEN*

Abschlussarbeit von Sibylle Moser
zur Ausbildung Energetische Osteopathie am Pferd

CH-Hohentannen, im Mai 2009

Vorwort.....	4
Theorie und Techniken der Triggerpunkt-Behandlungen.....	5
Was sind Triggerpunkte?.....	5
Welche Ursachen können für die Entstehung von Triggerpunkten verantwortlich sein?.....	5
Welche Anzeichen können auf das Bestehen von schmerzhaften Triggerpunkten hinweisen?.....	6
Theorie und Techniken der Stresspunkt-Behandlungen.....	7
Was sind Stresspunkte?.....	7
Lokalisation der Stresspunkte nach Jack Meagher.....	8
Wie entstehen solche Verspannungen (Triggerpunkte/Stresspunkte?.....	10
Auffinden von Trigger- und Stresspunkten.....	10
Behandlung.....	11
Die manuelle Behandlung von Triggerpunkten.....	12
Techniken.....	12
Passive Dehnungen / Stretching.....	14
Die Behandlung von Stresspunkten.....	15
Die energetische Behandlung von Trigger- und Stresspunkten.....	16
Auffinden der Schmerzpunkte.....	16
Behandlung.....	16

Techniken.....	17
Quantum Touch.....	17
Steam Release.....	20
Entferner-Technik.....	20
Wombing.....	21
Fallbeispiele.....	22
Eigene Erfahrungen.....	25
Schlusswort zum Schmunzeln.....	26
Literatur-Verzeichnis.....	27

Was hat mich dazu bewogen, dieses Thema zu wählen?

Schon bald nach der Ausbildung in Akupunktmassage nach Penzel am Pferd hatte ich das Gefühl, direkt auf die Muskulatur einwirken zu müssen, um hier gezielter und in effektiverer Form Linderung und Verbesserung herbeiführen zu können. So absolvierte ich verschiedene Kurse in Triggerpunkt- und Stresspunktmassage und arbeitete über längere Zeit mit diesen Methoden. Heute – nach vielen weiteren Ausbildungen vor allem im energetischen Bereich – bin ich davon überzeugt, dass sich Muskelverspannungen, Trigger- und Stresspunkte auch energetisch lösen lassen. Über Triggerpunkte bei Pferden gibt es noch nicht viel Literatur. In der Humantherapie kennt man diese Technik aber schon länger.

In meiner Dokumentation zeige ich unterschiedliche Behandlungsmöglichkeiten im manuellen und energetischen Bereich auf.

Ich weise darauf hin, dass ich zum Zeitpunkt der Ausbildungen im Bereich Triggerpunkte / Stresspunkte noch keine Kenntnisse des Kinesiologischen Muskeltests hatte und mir somit dieses Diagnosewerkzeug noch nicht zur Verfügung stand.

Selbstverständlich sollte vor jeder Behandlung eine Befundaufnahme gemacht werden und dann die bestmögliche Therapiemethode gewählt werden. Ich gehe in meiner Dokumentation nicht weiter auf dieses Thema ein sondern beschreibe lediglich die Behandlung von Trigger- und Stresspunkten.

Die Theorien und Techniken der Triggerpunkt-Behandlung wurden im Bereich der Human-Physiotherapie entwickelt. Eine entscheidende Rolle spielte dabei die Amerikanerin Dr. Janet Travell, die in den frühen 50ern den Begriff "Triggerpunkt" bzw. "myofaszialer Triggerpunkt" zu definieren begann.

Obwohl sich viele grundlegende Annahmen der Triggerpunkt-Behandlung direkt auf das Pferd übertragen lassen, stellt die Pferdebehandlung natürlich nicht nur auf Grund der anders gearteten anatomischen und biomechanischen Voraussetzungen des "Patienten" besondere Anforderungen an den Therapeuten. Da Pferde uns nur indirekt – aber deshalb nicht weniger deutlich – Auskunft über ihre körperliche Verfassung geben können, ist die Entwicklung von Tastgefühl, Beobachtungsgabe und Kenntnisse der Biomechanik und Anatomie von grösster Bedeutung, um diese Lücken der Verständigung zwischen Mensch und Tier zu schliessen.

WAS SIND TRIGGERPUNKTE?

Triggerpunkte sind Schmerzpunkte, die auf Druck empfindlich reagieren. Sie zeigen lokale, aber auch fortgeleitete Schmerzen. Die überempfindlichen Stellen können sich im Muskelgewebe, in Faszien, Sehnen, Bändern und im Periost befinden. Lewit beschreibt einen Triggerpunkt wie folgt: Ein Muskelbündel, das sich in einem Zustand der Kontraktion befindet, wobei der übrige Muskel entspannt ist.

WELCHE URSACHEN KÖNNEN FÜR DIE ENTSTEHUNG VON TRIGGERPUNKTEN VERANTWORTLICH SEIN?

- ✚ Akute Muskelüberlastung, z.B. durch Fehltritt, keine Aufwärmphase
- ✚ Muskelermüdung durch Überforderung, Kompensation aus Schonhaltung
- ✚ Direktes Muskeltrauma durch Satteldruck, Schlag
- ✚ Verkühlung des Muskels durch Zugluft / Nässe
- ✚ Stress, dadurch chronische Muskelanspannung

Da Muskeln in Gruppen zusammen arbeiten, bzw. innerhalb einer Gruppe verschiedene Funktionen einnehmen können (Agonist, Antagonist, Fixator, Stabilisator etc.) müssen nicht nur die Triggerpunkte des hauptsächlich betroffenen Muskels inaktiviert werden sondern auch mit diesem Muskel zusammen arbeitende Muskeln auf Triggerpunkte überprüft werden.

WELCHE ANZEICHEN KÖNNEN AUF DAS BESTEHEN VON SCHMERZHAFTEN TRIGGERPUNKTEN HINWEISEN?

- ✚ Überempfindlichkeit im Rückenbereich (auch beim Putzen oder Satteln)
- ✚ Gurt- oder Sattelzwang
- ✚ Häufiges Kopfschlagen
- ✚ Geringe Nachgiebigkeit im Genick
- ✚ Einseitig oder beidseitig verkürzte Tritte
- ✚ Pferd vermeidet Vorwärts-Abwärts-Dehnung
- ✚ Lange Aufwärmphase
- ✚ Lange Regenerationsphasen nach Belastung
- ✚ Geringer Muskelaufbau trotz richtiger Gymnastizierung
- ✚ Aggression
- ✚ etc.

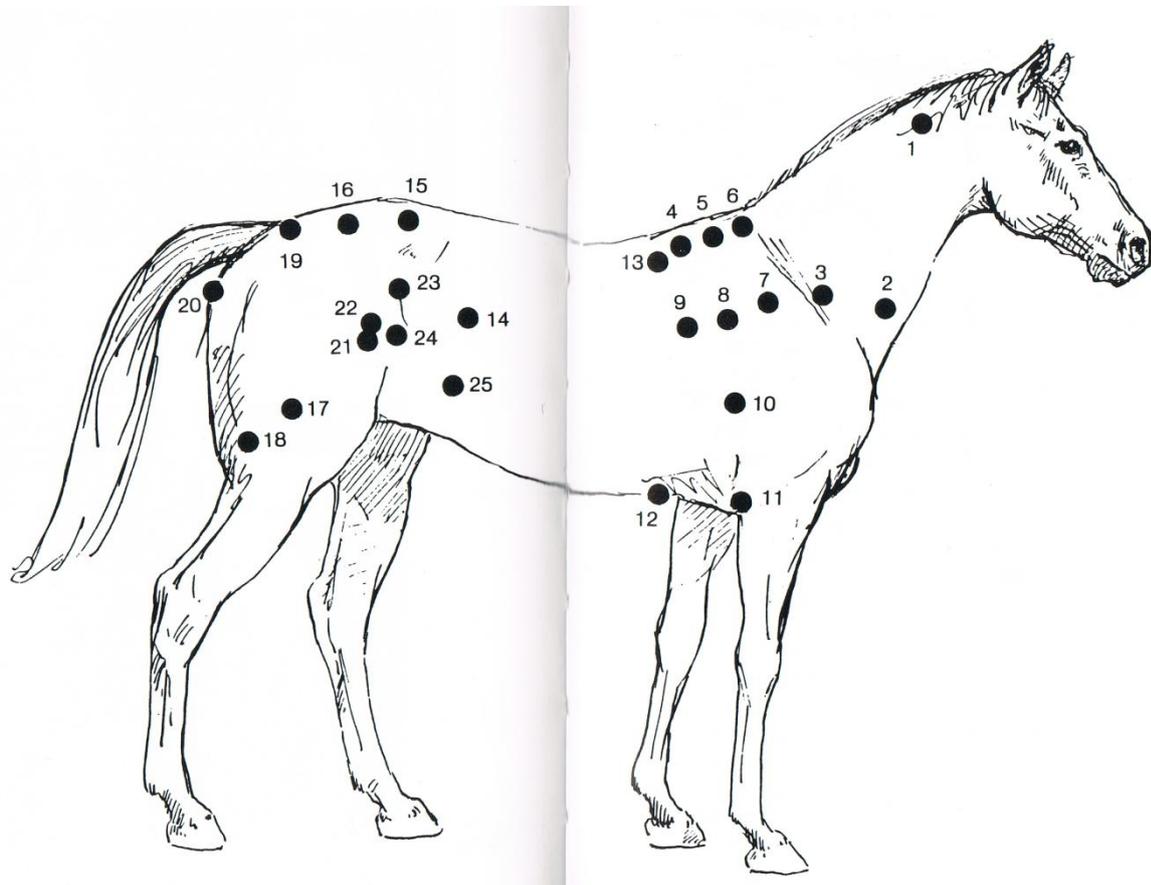
WAS SIND STRESSPUNKTE?

Lange Zeit dachte ich, dass Triggerpunkte und Stresspunkte zwei unterschiedliche Dinge sind. Heute glaube ich, dass Stresspunkte eigentlich Triggerpunkte sind. Jack Meagher hat sich einige Jahrzehnte lang mit den Auswirkungen von Anstrengung und Anspannung auf das System der Skelettmuskulatur beim Sportler beschäftigt. Diese "Gedanken" hat er auf das Pferd übertragen. Auf Grund seiner Erfahrung hat er Triggerpunkte herausgehoben, die am häufigsten vorkommen und daraus seine Stresspunkt-Massage entwickelt.

Claus Teslau, ein Physiotherapeut für Pferde, hat die Stresspunkt-Therapie von Jack Meagher noch weiterentwickelt, bzw. um einige Punkte ergänzt.

Die Theorie von Jack Meagher – sowie auch diejenige von Claus Teslau – beruht darauf, dass jede Bewegung des Pferdes an definierten Stellen zu höchsten Belastungen führt. Diese definierten Positionen sind erfahrungsgemäss an den Übergängen der Ansätze und der Ursprünge der Muskulatur zu finden. Dazu kommt noch, dass Sehngewebe nur eine geringe Dehnfähigkeit hat. Somit ist die Belastung an diesen Stellen noch stärker. Weiterhin ist Sehngewebe kaum durchblutet. Findet nun bei sportlichem Einsatz eine Minderdurchblutung der Muskulatur statt oder wird dem betroffenen Pferd nach einer Höchstleistung keine Möglichkeit zur Regeneration gegeben, ist eine erhöhte Krampfneigung zu erwarten. Wenn dann auch noch Stoffwechselendprodukte nicht oder nur schlecht abtransportiert werden ist mit einer Verklebung von Muskelfasern zu rechnen. Das selbe gilt natürlich auch für Pferde, die ohne umfassende Vorbereitung oder angemessenes Training in Wettkämpfen, für Wanderritte etc. eingesetzt werden.

LOKALISATION DER STRESSPUNKTE NACH JACK MEAGHER



Aus "Muskelprobleme bei Pferden" von Jack Meagher

SP	Muskel	Beschwerden
1	Rectus capitis lateralis	Pferd verwirft sich im Genick, bei Stellung ausweichen in Gegenrichtung
2	Brachiocephalicus	Schlechte Biagsamkeit in Wendungen
3	Multifidus cervicus	Bei Halsbiegung Widersetzlichkeit in die Gegenrichtung
4	Rhomboideus maior	Verspannung der Schulter und Verlust der Bewegungsfreiheit der Vorhand. Stolpern. Kurztrittig in Vorhand.
5	Rhomboideus minor	
6	Trapezius	
7	Supraspinatus	Schrittverkürzung in Vorwärtsbewegung. Erschwertes Heben des Vorderbeins.
8	Infraspinatus	
9	Serratus ventralis thor.	Nach dem Gurten steife Bewegung der Vorhand. Ungleichmässige Bewegung. Sattel rutscht auf eine Seite.
10	Triceps brachii (ob. Ende)	Verkürzte Schrittlänge. Flaches Springen, Hängenlassen des Beins über dem Sprung. In Trabverstärkung Taktunreinheit bis Lahmheit.
11	Triceps brachii (unt. Ende)	Verkürzte Schrittlänge. Unwilliges Einspringen und Halten des Galopps auf der Seite des SP.
12	Pectoralis ascendens	Schlechter Raumgriff. Umspringen im Galopp. Unwillig beim Gurten.
13	Long. dorsi (vord. Ansatz)	Festgehaltener Rücken. Koordinationsprobleme.
14	Long. costarum	Keine Rumpfbiegung möglich.
15	Verbindung Long. / Glut.	Hinterhand in der Bewegung blockiert.
16	Biceps femoris	Nachziehen des Hinterbeins. Verkürzte Schrittlänge. Zehenschleifen.
17	Biceps femoris (Bauch)	
18	Gastrocnemius	Steht ungern. Unvollständige Streckung des Kniegelenks. Eingeschränkte Bewegungsfähigkeit des Knie- und Sprunggelenks.
19	Semitendinosus	Verkürzter Schritt. Unbehagen bei Streckung des Kniegelenks.
20	Semimenbranosus	Wie SP 19. Widerstand bei Seitwärtsgängen. Nachinnenführen des Beins in der Bewegung.
21	Tensor fasciae latae	Nachausführen des Beins in der Bewegung. Seitenbewegung eingeschränkt.
22	Iliacus	Bei engen Wendungen Einknicken des Hinterbeins.
23	Glutaeus accessorius	Beweglichkeit des Hüftgelenks ist eingeschränkt. Verkürzte Schrittlänge.
24	Obliquus ext. abdominis (Ansatz Tub. cox.)	Schleppende Hüftbewegung. Seitwärtsgänge in die andere Richtung nur eingeschränkt möglich.
25	Obliquus ext. abdominis (Ansatz costae)	Wie SP 24. Sollte immer zusammen mit SP 24 behandelt werden.

WIE ENTSTEHEN SOLCHE VERSPANNUNGEN (TRIGGERPUNKTE / STRESSPUNKTE)?

Die erste physiologische Reaktion eines Muskels auf ein Trauma (Überanstrengung, Überdehnung, Überlastung oder Schlag) ist eine Kontraktion. Danach entwickelt sich genau an der Stelle, an welcher das Trauma einsetzte, ein Krampf, d.h. eine Gruppe von Muskelfasern wird in starrkrampfartiger Kontraktion gehalten, die sich nicht wieder entspannen kann – sie bildet einen festen Knoten.

Häufig handelt es sich nur um ein kleines Stück betroffenen Muskelgewebes, das vorerst vermutlich unbemerkt bleibt. Dieser Teil des Muskels wird aber unter bleibender Belastung nicht mehr aktiv tätig und die umgebende Muskulatur übernimmt diese Arbeit. Damit ist jedoch auch gleichzeitig eine Mehrbelastung der umgebenden Muskulatur zu erwarten, die ihrerseits dadurch wieder verspannen kann. Verspannt sich eine Muskelgruppe, muss die nächste Muskelgruppe einspringen und zusätzliche Belastung tragen; die Folge ist eine weitere Verspannung, die an die nächste Gruppe weiter gegeben wird. Es versteht sich von selbst, dass dieser Zustand auch mit Schmerzen verbunden ist.

AUFFINDEN VON TRIGGER- UND STRESSPUNKTEN

Da die Verspannung und der Krampf in einem Muskel nur eine Verstärkung des normalen Kontraktionsvorganges darstellen, sind Trigger- und Stresspunkte durch Röntgenaufnahmen oder Standarduntersuchungen nicht nachzuweisen.

Die Technik zum Auffinden eines Trigger – oder Stresspunktes entspricht im Wesentlichen einer Handstreichung. Es wird zunächst nur leichter Druck angewandt, um das Pferd an die Berührung zu gewöhnen und zu entspannen und um dabei eventuelle Temperaturunterschiede im Gewebe zu fühlen (Achtung: Entzündetes Gewebe darf nicht mit einer Triggerpunkt-Massage behandelt werden). Durch anschließende Erhöhung des Drucks bei der Palpation des Pferdekörpers wird das Gewebe auf Verhärtungen (teilweise als regelrechte Knoten fühlbar), Druckschmerzhaftigkeit und eventuell auftretende Muskelzuckungen untersucht.

BEHANDLUNG

Egal um welche Behandlungstechnik es sich handelt, die Behandlung sollte in einer möglichst ruhigen Umgebung stattfinden. Dies ist manchmal nicht ganz einfach, vorallem wenn man in einem grösseren Stall (Reitschule, Pensionsstall) oder einer Gruppenhaltung ohne Möglichkeit, das zu behandelnde Pferd aus der Gruppe raus zu nehmen, zu therapieren hat. Weitere "Störfaktoren" können der Besitzer selber, frei laufende Hunde, Kinder, ein laut plärrendes Radio oder eine Schar von tuschelnden Zuschauern sein. Hier ist es wichtig, sich selber mit dem Pferd zusammen (mental) abgrenzen zu können oder ganz klar zu kommunizieren, dass diese Störfaktoren entfernt werden sollten. Am einfachsten ist es natürlich, wenn man eine Uhrzeit wählen kann, wenn es ruhig im Stall ist (keine Fütterungszeit, wenig Leute).

Natürlich trägt man als Therapeut mit seiner Einstellung und inneren Ausgeglichenheit immer ein grosses Stück zur Ruhe bei. Es benötigt aber schon reichlich Energie, wenn oben genannte Störfaktoren vorhanden sind.

Besonders bei der ersten Behandlung sollte man sich ausreichend Zeit nehmen. Die Pferde reagieren sehr verschieden. Vorallem bei energetischen Techniken können Pferde unter Umständen etwas verunsichert sein wenn sie diese Energiearbeit nicht kennen. Bei manuellen Techniken besteht hier weniger ein Problem. Dort kann es aber sein, dass die Pferde aus Schmerz anfangs keine Berührung zulassen wollen. Oft legen sich diese Unsicherheiten aber bereits schon während der ersten Behandlung. Meines Erachtens zeichnet sich ein guter Therapeut dadurch aus, dass er auf das Pferd eingehen kann und spürt, wie er den Zugang zu diesem findet und wann die Behandlungssitzung abgeschlossen werden soll.

DIE MANUELLE BEHANDLUNG VON TRIGGERPUNKTEN

Bereits vor der eigentlichen Triggerpunktbehandlung massiere ich den betreffenden Muskel in seiner ganzen Länge. Dies bewirkt eine Entspannung des Pferdes im Allgemeinen und eine Lockerung des um den Triggerpunkt liegenden Muskelgewebes und ist somit eine gute Vorbereitung auf die Behandlung der Schmerzpunkte. Ich habe damit immer gute Erfahrungen gemacht.

Für das Lösen der Triggerpunkte wird Druck meist senkrecht direkt auf den Triggerpunkt angewendet. Durch die Ausübung von Druck auf den Triggerpunkt wird eine Hyperämie ausgelöst. Der lokale Stoffwechsel wird angeregt (bessere Zellernährung, erhöhte Sauerstoffversorgung sowie rascherer Abtransport von Stoffwechselprodukten). Durch die Ausschüttung körpereigener Schmerzhemmer kann oft eine rasche Schmerzlinderung erreicht werden.

Durch Reizung von Nervenrezeptoren wird ausserdem auf nervaler Ebene die Fortleitung von Schmerzsignalen zum Rückenmark und Gehirn positiv beeinflusst. Hierdurch soll reflektorisch eine Entspannung des Triggerpunktes bewirkt werden.

TECHNIKEN

Es darf nie mehr Druck angewendet werden als nötig ist. Der Druck kann entweder mit einem oder beiden Daumen, mit den Fingerspitzen beider Hände übereinandergelegt, mit einem Fingerknöchel oder, bei grossem Muskelvolumen, mit der Faust oder dem Ellbogen ausgeübt werden.

Die angewandte Druckstärke richtet sich nach Lokalisation und Schmerzhaftigkeit des Triggerpunktes. Besondere Vorsicht ist geboten, wenn beim Lösen des Punktes gegen einen unterliegenden Knochen gedrückt wird, wie z.B. beim M. supraspinatus und M. infraspinatus. Als Grundregel gilt: Je empfindlicher der Triggerpunkt ist, desto schwächer sollte der auf ihn ausgeübte Druck sein und desto langsamer sollte der Druck gesteigert werden. Wird durch den Druck eine Gegenspannung im Muskel ausgelöst, war die Druckstärke zu hoch und/oder der Druck wurde zu schnell gesteigert. In diesem Fall sollte versucht werden, den Muskel durch vorsichtige, grossflächige Ausstreichungen wieder zu entspannen.

Oft beobachtet man mehr oder weniger starke Muskelzuckungen (insbesondere im Bereich der Rückenmuskulatur) bei Druck auf einen Triggerpunkt. Die Druckstärke sollte dann nicht mehr gesteigert werden, der Punkt aber nach Möglichkeit so lange gehalten werden, bis sich die Spannung im Muskel entladen hat.

Auch für die Druckdauer gibt es keine feste Richtlinie. Sie richtet sich nach der Schmerzhaftigkeit des Triggerpunktes und wird massgeblich von der Reaktion des Pferdes mitbestimmt. Die Druckdauer kann zwischen einigen Sekunden und 1-2 Minuten variieren. Je länger der Druck gehalten wird, desto vorsichtiger muss er dosiert werden. Das Lösen eines besonders empfindlichen Punktes gelingt in der Regel besser mit einem länger anhaltenden, aber leichteren Druck. Entzieht sich das Pferd dem Druck, ist dies ein Zeichen für einen zu starken und/oder zu lange gehaltenen Druck.

Das Wegnehmen des Drucks sollte genauso langsam geschehen wie das Steigern.

Nicht immer fühlt man ein spontanes Entspannen des zuvor verhärteten Gewebes. Wiederholte anhaltende Kompressionen eines Schmerzpunktes innerhalb einer Behandlung sollten trotzdem vermieden werden, um das Gewebe nicht zu überreizen. In der Regel benötigt ein Triggerpunkt mehrere (manuellen) Behandlungen, um vollständig deaktiviert zu werden. In manchen Fällen tritt eine fühlbare Entspannung der Muskulatur auch erst Stunden nach der Behandlung ein.

Die Behandlung der Triggerpunkte durch Kompression wird in regelmässigen Abständen durch großflächige Ausstreichungen des behandelten Gebietes und der angrenzenden Muskelpartien unterbrochen. Hierdurch wird eine Anregung des Lymphflusses und Drainierung des gesamten Gebietes von Stoffwechselprodukten gewährleistet. Gegebenenfalls kann auch die Anwendung anderer Massagetechniken (Querfraktion oder Knetung) zur Lockerung der Muskelfasern vor oder im Anschluss an die eigentliche Kompression der betreffenden Punkte beitragen.

Grundsätzlich sollten die Techniken so gewählt werden, dass gleichzeitig auch eine mentale Entspannung des Pferdes bewirkt wird. Obwohl die Triggerpunkt-Behandlung niemals wirklich schmerzhaft sein sollte, bleibt doch das Erreichen der Schmerzgrenze bei einer Behandlung von Schmerzpunkten oft nicht aus.

Die Dehnübungen sind ein wichtiger Bestandteil der Triggerpunkt-Behandlung. Die wichtigsten Funktionen der Dehnübungen sind:

- ✚ Entspannung und Verlängerung der zuvor kontrahierten/verkürzten Muskeln, Muskelfasern und Faszien
- ✚ Wiedererlangen der Beweglichkeit der betroffenen Gelenke, die durch verkürzte Muskelpartien eingeschränkt wurden
- ✚ Umprogrammierung der Mechanorezeptoren, dadurch positive Beeinflussung der Propriozeptoren
- ✚ Förderung der Durchblutung

Leitlinien zur Anwendung:

- ✚ Die Dehnungen sollten direkt im Anschluss an die Behandlung des betreffenden Körperteils durchgeführt werden
- ✚ Die Dehnung wird 1-2x wiederholt und jede Dehnung für ca. 10-30 Sekunden gehalten
- ✚ Das Gewebe sollte vor der Durchführung der Dehnung durch Massage oder leichte Bewegung aufgewärmt werden (Nie in kaltem Zustand dehnen!!)
- ✚ Dehnungen sind von Anfang bis Ende langsam durchgeführte Bewegungen ohne direkten Zug auszuführen, d.h. es wird niemals über den Widerstand der Muskulatur hinaus gedehnt
- ✚ Das Bein sollte niemals ruckartig losgelassen werden
- ✚ Vor der eigentlichen Dehnung wird das Bein angehoben und solange kleine Kreisbewegungen durchgeführt, bis das Pferd das Gewicht seines Beines völlig passiv dem Therapeuten überlässt. Nur entspannte Muskeln können maximal gedehnt werden
- ✚ Eine sichere, entspannte Körperhaltung und tiefes Atmen des Therapeuten trägt massgeblich zur Effektivität der Dehnung bei
- ✚ Das Pferd sollte während den Dehnübungen aus Sicherheitsgründen nie angebunden sein
- ✚ Nach den Dehnübungen sollte das Pferd ein paar Minuten geführt werden (= kontrollierte Bewegung)

DIE BEHANDLUNG VON STRESSPUNKTEN

An sich wird die Behandlung der Stresspunkte in etwa gleich ausgeführt wie die Behandlung von Triggerpunkten. Wie auch bei den Triggerpunkten erwähnt, erachtet es Claus Teslau als absolut notwendig, direkt an die Behandlung des Schmerzpunktes Dehnübungen zu machen. Im Buch "Muskelprobleme bei Pferden – Vorbeugung und Behandlung" von Jack Meagher wie auch im Buch "Stresspunktmassage nach Jack Meagher/Muskelprobleme: Vorbeugen und behandeln" von Claus Teslau sind zum jeweiligen Stresspunkt die weiteren erforderlichen (reiterlichen) Massnahmen gut beschrieben. Desweiteren zeigt Claus Teslau auf, welche Dehnübungen zum jeweiligen Stresspunkt gemacht werden sollen.

Diese Dehnübungen können dem verantwortungsvollen Besitzer/Reiter/Fahrer gezeigt werden. Am Besten zeigt man die Übung und lässt sie von der betreffenden Person anschliessend vorzeigen.

In der Zeit, in der ich die Stresspunkt-Massage oft anwandte, war das Buch von Claus Teslau noch nicht erschienen. Ich arbeitete mit dem Buch von Jack Meagher. Somit führte ich bei der Stresspunkt-Therapie keine Dehnübungen durch sondern hielt mich an die Therapievorschläge (die o.g. erforderlichen Massnahmen) von Jack Meagher. So ergab sich für mich eine Kombination aus Schmerzpunktbehandlung und reiterlicher gymnastizierender Bewegung des Pferdes gleich nach Behandlung des jeweiligen Punktes. In manchen Fällen (vorallem bei Stresspunkten in der Rückenpartie) liess ich das Pferd vom Boden aus arbeiten.

In den meisten Fällen konnte bereits während den gymnastizierenden Übungen eine Verbesserung der Muskelfunktion festgestellt werden. Dies war für den Reiter sehr eindrücklich und überzeugend.



DIE ENERGETISCHE BEHANDLUNG VON TRIGGER- UND STRESSPUNKTEN (NACHFOLGEND DER EINFACHHEIT HALBER SCHMERZPUNKTE GENANNT)

Nach vielen weiteren Ausbildungen im energetischen Bereich stellte ich fest, dass sich Schmerzpunkte “wie von selbst” auflösten. Erst war ich etwas erstaunt, dachte an einen Zufall. Doch auch nach weiteren energetischen Behandlungen zeigte sich immer wieder von Neuem, dass sich Schmerzpunkte mit energetischen Behandlungsmethoden genau so gut – und vor allem viel angenehmer für das Pferd – deaktivieren liessen.

AUFFINDEN DER SCHMERZPUNKTE

Das Auffinden der Schmerzpunkte findet wie unter “Auffinden von Trigger- und Stresspunkten” statt.

BEHANDLUNG

Die Behandlung mit energetischen Methoden unterscheidet sich in wesentlichen Punkten von den manuellen Techniken:

- ✚ Schmerzpunkte werden nicht nur punktuell/lokal behandelt
- ✚ Es findet keine Technik mit Druck statt
- ✚ Es werden keine Streichungen ausgeführt
- ✚ Dehnübungen sind nicht zwingend notwendig
- ✚ Die Technik beruht auf mentaler Vorstellung

TECHNIKEN

Bei den nachfolgend aufgeführten Techniken ist es von Vorteil wenn man schon eine gewisse Übung in energetischen Methoden hat. Durch eine gute Vorstellungskraft von Bildern wird der Erfolg der Behandlung verstärkt bzw. erst möglich. Anatomische Kenntnisse sind dabei von Vorteil.

Bevor ich mit einer energetischen Behandlung beginne öffne ich jeweils alle meine Energiezentren, um einen bestmöglichen Energiefluss zu gewährleisten.

QUANTUM TOUCH

Bei dieser Methode geht es um das Resonanz-Prinzip. Wenn zwei Systeme in verschiedenen Frequenzen schwingen gehen sie in Resonanz und tauschen Energie untereinander aus. Diese Resonanz bringt die beiden Systeme dazu, in einem gemeinsamen Rhythmus zu schwingen. Man geht davon aus, dass "krankes", schmerzhaftes Gewebe eine tiefere Schwingung hat als gesundes Gewebe.

Legt nun der Therapeut die Hände auf eine schmerzhaft Stelle des Pferdes wird der Pferdekörper in Resonanz gehen mit den Händen des Therapeuten. Jetzt können drei Dinge passieren:

- ✚ Das Pferd passt sich mit seiner Schwingung dem Therapeuten an und kommt auf eine höhere energetische Frequenz, der Schmerz wird abnehmen oder ganz verschwinden. Der Therapeut wird sich nach der Behandlung gut fühlen, da seine Energiefrequenz unverändert schwingt
- ✚ Der Therapeut hat eine so starke niedrige Schwingung, dass sich diese Schwingung an diejenige des Pferdes anpasst. Es wird keine spürbare Veränderung im Pferd geben. Der Therapeut wird sich nach der Behandlung jedoch müde und ausgelaugt fühlen.
- ✚ Die Schwingungsfrequenzen von Therapeut und Pferd treffen sich in der Mitte. Dem Pferd geht es etwas besser, die Schmerzen werden jedoch nicht ganz verschwunden sein. Der Therapeut wird sich müde und erschöpft fühlen.

Hiermit wird uns aufgezeigt wie wichtig es ist, dass der Therapeut in der Lage ist mit Meditations- und Atemtechniken sein energetisches Niveau zu halten bzw. durch diese Techniken noch zu erhöhen. Mit Quantum Touch kann durch bestimmte Atem- und Meditationstechniken die eigene

Schwingung auf ein sehr hohes Niveau gebracht und dort gehalten werden. Auf diese Weise ist es möglich, dass sich die (niedrige) Frequenz des Pferdes an die (hohe) Frequenz des Therapeuten anpasst und somit eine Heilung stattfinden kann.

Quantum Touch lässt sich leicht und effizient mit anderen Heilverfahren/Behandlungsmethoden kombinieren, bzw. kann dabei als "Verstärker" wirken. Korrekturen halten länger.

Die Atemtechniken von Quantum Touch sind ein essentieller und entscheidender Faktor beim Fließen lassen der Energie. Der Atem verstärkt die Intensität.

Die Quantum Touch Techniken wende ich einerseits an, um Verspannungen in Gelenken, Apperturen, Muskulatur etc. und Schmerzpunkte zu lösen. Ich lege dabei meine Hände gezielt auf den zu behandelnden Bereich des Pferdes und atme mit einer ruhigen und regelmässigen 4-4-Atmung (man atmet hier auf 4 Takte ein und auf 4 Takte aus) in den Bereich hinein. Mental dringe ich bis zum Schmerzpunkt vor und male mir vor meinem "geistigen Auge" aus, wie sich der Schmerzpunkt auflöst, entkrampft, beruhigt und sich auch das umliegende Gewebe harmonisiert und entspannt.

Eine andere Möglichkeit ist, das zu behandelnde Gewebe zwischen beide Hände zu nehmen. Ich habe mit dieser Technik mehr Durchdringungsvermögen, d.h. alles was zwischen meinen Händen liegt, wird mit Energie durchflutet. Lege ich die Hände einseitig auf einen Schmerzpunkt dringe ich "nur" in eine Richtung in das Gewebe ein.

Die Feuer-Atmung (hier wird eine grosse Menge Luft in die Lunge gezogen. Dann wird schnell aus- und wieder eingatmet und dies mehrmals wiederholt. Die Lunge arbeitet dabei wie ein Blasebalg) wende ich an wenn ich merke, dass meine eigene Energiefrequenz sinkt. Ich kann die Frequenz mit dieser Atmung ankurbeln und so für eine Zeit lang wieder halten. Manchmal ist es auch notwendig, einen sehr hartnäckigen Schmerzpunkt mit der Feuer-Atmung zu behandeln, um diesen mit einem "satten" Energieschub aufzulösen. Danach gehe ich wieder zur 4-4-Atmung über.

Bei Gelenken, Narben oder am Schädel arbeite ich auch gerne mit der Tripod-Methode. Hierbei legt man den Daumen sowie 1. und 2. Finger zusammen (=Tripod). Ich habe hiermit ein eher punktuell Durchdringungsvermögen.

Die anderen Atemtechniken (1-4, 2-6 und Schussfahrt) wende ich persönlich selten an. Dies einfach, weil sie mir nicht so zusagen.

Wenn ich spüre, dass meine Energiefrequenz sinkt wende ich auch oft Verstärkertechniken an. Mir sagt das Vortexen am Besten zu. Hier handelt es sich um so genannte Energiewirbel. Energie bewegt sich in geraden Linien. Bringt man nun etwas zum kreiseln, erhöht sich dessen Energiezustand (z.B. ein "angeschnittener" Fussball, ein rotierender Frisbee etc.). Man lässt die Energie im Körper um eine imaginäre Achse kreisen.

Die Behandlung kann sich sehr unterschiedlich anfühlen. Es kann sein, dass ich fast gar nichts in den Händen spüre. Dies kann vorkommen, wenn sich ein Pferd nicht so gerne auf die Behandlung einlassen will. Hier findet meist erst langsam eine Steigerung der Energie statt. Dann kann es auch sein, dass ich eine sich steigernde Energie in den Händen fühle. Sogar konnte ich schon beobachten wie sich ein atrophiertes Bereich regelrecht sichtbar langsam auffüllte. Dies verblüfft nicht nur den Besitzer sondern auch mich immer wieder. Weiter ist es auch möglich, dass mich die Hände schon kurz nach dem Auflegen stark kribbeln oder sogar schmerzen. Meist handelt es sich dann um eine sehr schmerzhaft Blockade im Pferd oder ein stark blockierter Bereich ist dabei, sich mit einem grossen Rutsch aufzulösen. Hier versuche ich mit einer ruhigen 4-4-Atmung die Schmerzpunkte aufzulösen und das Pferd in eine Entspannung zu bringen.

Es kann vorkommen, dass Bilder und Emotionen hochkommen beim Therapeuten. Dies kann davon kommen, dass traumatische Erlebnisse im Gewebe gespeichert sind. Diese Gefühle und Bilder sollen nicht festgehalten (Manifestation!) sondern losgelassen werden. Ggf. kann die Frequenz gehalten werden über einen "Emotional Stress Release". Hierbei liegt eine Hand auf dem Stirnbein und die andere Hand auf dem Hinterhauptsbein.

STEAM RELEASE

Diese Behandlungs-Technik dient dazu, Druck aus einem Muskel oder Muskelbereich zu nehmen. Man kann sich den Muskel z.B. als einen Dampfkochtopf vorstellen oder eine Art Sieb, aus dem aus all den kleinen Löchern mit Druck Dampf entweichen kann und so eine Entspannung des Muskels herbeigeführt wird. Man legt die Hände auf Ursprung und Ansatz des betreffenden Muskels oder arbeitet sich in kleinen Teilbereichen vorwärts. Zwischen den Händen stellt man sich dann dieses Sieb oder den Dampfkochtopf vor. Diese Technik eignet sich hervorragend bei stark verhärteten und übermässig verspannten Muskeln.

ENTFERNER-TECHNIK

Diese Technik hört sich etwas gruselig an, ist aber eine sehr effiziente Methode, um starke Blockaden zu beseitigen.

Man nimmt hierbei Kontakt auf mit dem Knochen, der den schmerzhaften Bereich blockiert. Dann stellt man sich vor, dass man diesen Knochen aus dem Körper herausnimmt. Das umliegende Gewebe (Muskeln, Sehnen, Bänder, Organe etc.) bekommt so die Möglichkeit, sich zu regenerieren und neu zu organisieren. Hat man mental eine Harmonisierung dieses Gewebes erreicht, wird der Knochen wieder an seinen angestammten Platz zurück gegeben. Wie bereits erwähnt ist bei solchen Techniken eine gute Vorstellungskraft und mentale Stärke notwendig.

WOMBING

Unter "womb" versteht man im Englischen den Mutterleib. Diese Technik ermöglicht die Regeneration von Gewebe in einer schützenden Hülle (ähnlich dem Fötus im Mutterleib). In Bezug auf die Auflösung von Schmerzpunkten in der Muskulatur gehe ich bei dieser Technik wie folgt vor:

Ich nehme mental Kontakt auf mit dem verhärteten Muskel (oder ggf. mit dem Gelenk wo die Sehne ansetzt). Ich nehme diesen Muskel (oder das Gelenk) mental in beide Hände und umgebe ihn mit einer schützenden Hülle (ähnlich einem Mutterleib). Ich lasse dem Muskel (oder dem Gelenk) in der schützenden Hülle Zeit, sich in seine Bestandteile aufzulösen. Ich lasse mental den Muskel (oder das Gelenk) sich wieder zusammenfügen zu einem gesunden, funktionierenden, regenerierten Muskel (Gelenk). Ich belasse die Hülle noch für einen Moment und gebe dann den regenerierten Muskel (Gelenk) an seinen angestammten Platz zurück.

Diese Technik heilt die Störung im Energiefeld des betreffenden Gewebes.

PRE, HENGST, 8-JÄHRIG

Der Wallach kam zu mir in Behandlung weil die Reitlehrerin der Besitzerin unmissverständlich zu verstehen gab, dass dieses Pferd massive Schmerzen im Rückenbereich habe. So kam es zu einer ersten Behandlung. Ich kannte nur manuelle Techniken zum Lösen von Schmerzpunkten. Die Behandlung gestaltete sich sehr schwierig. Das Pferd verhielt sich sehr unkooperativ, wich jedem Hauch von Druck aus und blieb keine Sekunde ruhig an Ort stehen. Es kam zu ca. 5 Behandlungen. Jedes Mal gestaltete sich die Behandlung in etwa so schwierig wie beim ersten Mal. Die Triggerpunkte wurden auch nicht wirklich besser. Dass die Besitzerin stundenlang mit einem Dressursattel im Gelände unterwegs war, unterstützte die Heilung der Schmerzpunkte natürlich in keiner Weise. Leider war die Dame bei diesem Thema sehr uneinsichtig.

Heute muss ich sagen, dass ich bei einem solchen Pferd, das sehr schmerzempfindlich ist, mit energetischen Techniken bestimmt viel weiter gekommen wäre. Auch wäre eine Behandlung für mich und das Pferd um ein Vielfaches angenehmer gewesen.

Natürlich bleibt der Faktor Besitzer immer bestehen. Trotzdem denke ich, dass dem Pferd mehr geholfen gewesen wäre mit einer sanfteren Behandlungsmethode.

FRANZÖSISCHES KALTBLUT, WALLACH, 10-JÄHRIG

Ich werde jeweils ein Mal pro Jahr zu diesem Pferd gerufen, um einen generellen Check zu machen. Nebst kleinen Korrekturen gibt es jedes Mal einige Triggerpunkte zum Lösen. Bei der ersten Behandlung waren ziemlich massive Schmerzpunkte in der Sattellage vorhanden. Der Grund war ein nicht mehr optimal passender Sattel. Die Besitzerin war aber bereits schon auf der Suche nach einem neuen, passenden Sattel.

Ich löste die Triggerpunkte mit der manuellen Technik. Das Pferd verhielt sich ruhig und half sogar richtig mit, in dem es jeweils die Seite entlastete, auf der ich gerade am Arbeiten war. Der Besitzerin empfahl ich, das Pferd für 3 Tage in Ruhe zu lassen und dann Bodenarbeit zu machen und erst wieder zu reiten, wenn ein neuer passender Sattel vorhanden sei.

Ein Jahr später gab es wieder wenige kleine Korrekturen. Es waren deutlich weniger Triggerpunkte vorhanden und vor allem waren diese nicht mehr so ausgeprägt. Auf jeden Fall war eine sichtliche Verbesserung vorhanden. Der passende Sattel hat natürlich sehr dazu beigetragen.

Wiederum löste ich die Schmerzpunkte mit der manuellen Technik.

Im folgenden Jahr hatte ich bereits schon Kenntnisse in Quantum Touch und so war für mich klar, dass ich dieses Mal gleich die neu erlernte Technik anwenden wollte. Die Triggerpunkte in der Sattellage waren wieder ca. auf dem gleichen Niveau wie im Vorjahr, nicht wahnsinnig tragisch aber halt vorhanden. Vor allem sah man ganz kleine Dellen im hinteren Bereich der Sattellage.

Ich arbeitete erst jede Seite einzeln durch indem ich die Hände auf die Sattellage legte und Energie fließen liess. Das Pferd entspannte sich sofort. Ich arbeitete mich Handbreite um Handbreite vor bis zur Kruppenmuskulatur. Dies tat ich auch auf der anderen Seite. Die Muskulatur entspannte sich schon gut. Zum Schluss legte ich gleichzeitig auf beiden Seiten die Hände auf die Sattellage, ich nahm also den langen Rückenmuskel und die Wirbelsäule zwischen meine Hände und arbeitete mich so nach hinten. Schon während der Behandlung fiel mir auf, dass die Dellen verschwunden waren. Erst dachte ich, dass das am Lichteinfall liege. Als ich mich neben das Pferd stellte und somit meinen Blickwinkel veränderte waren die Dellen aber auch nicht ersichtlich. Just in diesem Moment sagte die Besitzerin ungläubig zu mir, ob ich das denn auch sähe, die Dellen seien ja einfach weg. Wir kamen beide nicht mehr aus dem Staunen raus. Selbstverständlich liess ich mir dies nicht so anmerken. Ich grinste eher in mich rein und schmunzelte, was für eine tolle Sache dieses Quantum Touch doch sei...

HAFLINGER, WALLACH, 13-JÄHRIG

Bei der Erstbehandlung dieses Pferdes hatte ich schon Kenntnisse von Quantum Touch. Desweiteren testete ich bereits mit dem Tensor die bestmögliche Behandlungsmethode aus. Von der "Beliebtheit" her, waren die energetischen Behandlungsmethoden natürlich bei mir bereits in den Vordergrund gerückt. Ich fand es auch sehr angenehm mit weniger körperlichem Einsatz Schmerzpunkte auflösen zu können. Meine Daumen waren dafür sehr dankbar. Trotzdem teste ich immer aus, welche Methode die bestmögliche ist. Ich war dann etwas erstaunt, dass eine manuelle Technik als die bestmögliche angab.

So löste ich die in der Sattellage sehr zahlreich vorhandenen Triggerpunkte mit dem Halten der Punkte und Ausstreichen des gesamten Muskels auf. Das Pferd erduldet die Behandlung mit stoischer Ruhe. Es liess sich nichts anmerken, blieb gelassen stehen und kaute und gähnte nach kurzer Zeit bereits.

Während den manuellen Therapien hat man immer wunderbar Zeit, sich mit den Besitzern zu unterhalten. So fragte ich die Besitzerin ein bisschen aus über ihr Pferd und was sie so mit ihm unternimmt etc. Dabei spürte ich, dass es sich um eine sehr bodenständige Person handelt. Auch ihr Haflinger war ein sehr bodenständiges Pferd. Ich musste schmunzeln. Ich denke, dass beide mit einer energetischen Behandlung nichts hätten anfangen können, sind sie doch zu erdverbunden.

Dies fiel mir auch bei anderen Pferden oder Besitzern auf. War einer von beiden oder beide zusammen sehr bodenständig, gab beim Austesten meistens eine manuelle Therapiemethode als die geeignetste an....

Alle Therapiemethoden, die ich am Pferd anwende, will ich an mir selber erfahren. Nur so kann ich erahnen und spüren, was in einem vorgeht während und nach der Behandlung. Ich denke nicht, dass man diese Erfahrungen 1:1 auf das Pferd übertragen kann. Ich denke aber, dass ich gewisse Reaktionen des Pferdes besser verstehen kann wenn ich eine Behandlung am eigenen Leibe erfahren habe.

Für die manuelle Triggerpunkttherapie begab ich mich zu einer erfahrenen Physiotherapeutin. Als erstes durfte ich einen Heublumenwickel im Nackenbereich geniessen, um die Muskulatur zu lockern. Danach begann die eigentliche Behandlung. Triggerpunkte waren einfach auszumachen, habe ich doch bei meiner Arbeit eher eine sitzende Tätigkeit. Das Drücken der Schmerzpunkte an sich war unangenehm, aber eigentlich nicht übermässig schmerzhaft. Ich muss dazu sagen, dass ich bei muskulären Behandlungen nicht sehr schmerzempfindlich bin. Nach der Behandlung fühlte ich mich entspannt und spürte, dass an meinem Nacken stark gearbeitet wurde und war mir bewusst, dass dies noch nachwirken würde. Naja, dass das Nachwirken dann so dick kam hätte ich nicht geglaubt. Ich fühlte mich am nächsten Tag wie windelweich geschlagen und der Nacken schmerzte bei der kleinsten Berührung unglaublich. Die Schmerzpunkte liessen nach einigen Behandlungen merklich nach. Da ich aber weiterhin eine sitzende Tätigkeit im Büro habe, müssten diese Punkte auch regelmässig immer wieder gelöst werden.

Bei den energetischen Methoden sammelte ich Erfahrungen direkt im jeweiligen Kurs, übten wir doch immer zuerst an einem Kurspartner und dann erst am Pferd. Quantum Touch war sehr beeindruckend. Mit feinen Impulsen, bzw. nur mit Handauflegen kam so vieles zum Fliessen. Es war unglaublich. Ich war – und bin heute noch – total begeistert von dieser Technik und wende sie oft und gerne auch an mir selber an.

So hatte ich nun also schon einige manuelle und energetische "Werkzeuge" in meinem Rucksack. Von den zahlreichen neu erlernten energetischen Methoden war ich immer so begeistert, dass ich sie sofort umsetzte und anwandte. Als kreativer Mensch entwickelt man dann natürlich auch mal eigene Ideen.

Eines unserer Pferde hatte immer wieder Probleme im Bereich Kiefergelenk/Atlas. Der Wallach war anfänglich sehr mühsam und nicht sehr kooperativ beim Behandeln. Mittlerweile hatte ich auch gelernt, Tiere aus Abstand oder aus der Ferne zu behandeln.

Ich fahre jeden Morgen mit der Bahn zur Arbeit. Meistens döse ich noch ein bisschen während der halbstündigen Fahrt. Es war mal wieder ein Montag Morgen nach einem Kurswochenende. Hochmotiviert wollte ich doch gleich die Zeit während der Bahnfahrt nutzen, unseren Wallach mit "Knochen entfernen" zu behandeln. Ich war ja auch schon gewohnt, mich abzugrenzen und so machten mir die anderen Fahrgäste überhaupt kein Problem. Ich nahm also den Atlas mal raus, liess das Gewebe darum herum sich reorganisieren, hielt den Atlas in meinen Händen und liess ihn sich selber auch regenerieren.....

..... und wachte wieder auf, als die Bahn im Hauptbahnhof einfuhr. Um Himmels willen, ich hatte ja noch den Atlas in meinen Händen und ein unkomplettes Pferd vor mir. Da musste ich also doch noch ein bisschen Gas geben und das Pferd wieder zusammenflicken. Puh, gerade noch geschafft. Zu Hause schlich ich mich dann in den Stall und beobachtete den Wallach. Er war sehr vergnügt, der Atlas deutlich sichtbar an der richtigen Stelle und seit dieser Behandlung nur noch selten ein Thema bei einer Behandlung.

Seit diesem Erlebnis verbringe ich die morgendliche Bahnfahrt wieder mit dösen.....

- ✚ Schulungsunterlagen Triggerpunkt I, Sintakt Ellighausen

- ✚ Schulungsunterlagen Quantum Touch, Dr. Christina Fritz, Kinequin

- ✚ Schulungsunterlagen Animal Touch, Dr. Christina Fritz, Kinequin

- ✚ Muskelprobleme bei Pferden / Vorbeugen und Behandeln, Jack Meagher,
Verlag Müller-Rüschlikon

- ✚ Stresspunktmassage nach Jack Meagher / Muskelprobleme vorbeugen und behandeln,
Claus Teslau, Verlag Müller-Rüschlikon