

# Mobilisationsübungen und Dehnungsübungen

Unsere Tiere (egal ob Pferd, Hund, Katze,...) müssen genauso gedehnt werden wie wir Menschen vor einer Sportübung. Es ist eine **wichtige Maßnahme für bessere Beweglichkeit und Gesunderhaltung des Tieres**. Mittels Mobilisationsübungen und Dehnungstechniken kann man die Beweglichkeit und damit die Leistungsfähigkeit des Tieres verbessern.

Muskelfasern, die sich im Training verkürzt haben, können sich durch eine Dehnung wieder verlängert werden, was wiederum weniger Spannung auf den Sehnen,- Bänder- und Gelenksapparat bedeutet. Denn Sehnen sind weniger elastisch als Muskelfasern. Wenn sich die Muskulatur einmal zusammengezogen hat, besteht ein permanenter Zug auf die Sehnen und Bänder.

Es gibt zwei Möglichkeiten, mit den Tieren zu trainieren:

- **Aktive Bewegungsübungen:**

Das Tier bewegt selber seine Muskulatur und erzeugt so die Dehnung.  
(zB. Cavalettiarbeit, Körperband, Rückwärtsrichten,...)

- **Passive Bewegungsübungen:**

Diese Übungen werden vom Mensch ausgeführt. Dazu ist es notwendig, dass das Tier sich an einem **RUHIGEN Ort** befindet, wo es sich entspannen kann!

- Beim Dehnen muss man auf ein paar **WICHTIGE Faktoren achten**, bevor man beginnt:

1. Das Tier **MUSS vor dem Dehnen aufgewärmt werden – NIE auf kalten Muskeln dehnen!!!!**
2. Dehnungsübungen in einem **sicheren, ruhigen Umgebung** durchführen
3. Zu Beginn noch etwas **kürzere Dehnintervalle, langsam und einfühlsam** arbeiten
4. Dehnung ca. **10-15 sec. Halten, 3-4 Wiederholungen**
5. An den Extremitäten mit der **besseren Seite beginnen**
6. Ein Muskel braucht etwa 6 Sekunden bis ihn die Dehninformation erreicht

- Wann darf **nicht gedehnt werde – Kontraindikationen:**

1. Bei **offenen Wunden, Infektionen oder akuten Entzündungen**, darf man nicht dehnen
2. **Fieber, Schock, Tumore, Akute Thrombosen**
3. **Infektionskrankheiten**
4. **Nach Impfungen (3-4 Tage)**
5. Bei **Verletzungen und instabile Gelenke, Frakturen, Luxationen**
- 6.

Dehnungs- und Bewegungsübungen **fördern die Durchblutung** und die **Elastizität des Gewebes**. Diese Übungen werden für die Gelenkbeweglichkeit und die Flexibilität von Muskeln, Sehnen und Bändern eingesetzt. Verletzungsrisiko wird so mehr minimiert.

- Regt die Durchblutung der Muskulatur und fördert somit den Abbau von Schlackstoffen und Giftstoffen
- Vorbeugung von Sehnenverletzungen (Muskelermüdung)
- Verbessert den Muskelaufbau, sowie die Ausdauer und die Rittigkeit
- Man kann Blockaden entgegenwirken – lösen und damit den gesamten Energiefluss des Tieres ins Gleichgewicht bringen
- Die Leistungssteigerung wird verbessert (Schrittlänge, Bewegungsvermögen, Versammlung,...)
- Es wird das Nervensystem entspannt durch Schmerzlinderung
- Dehnungsübungen bewirken ein geschmeidigeres Zusammenarbeiten der Muskelfasern
- Dehnungstechniken fördern die Entspannungsfähigkeit des Tieres und machen es ruhiger und ausgeglichener

Bitte wenden Sie selber keine Mobilisationsübungen oder Dehnungen beim Tier ohne qualifizierte Unterweisung an! Falsche Durchführung von solchen Übungen am Tier kann großen Schaden am Bewegungsapparat des Tieres verursachen!!

Immer wieder komme ich zu Kunden, die unaufgewärmt oder einfach falsch Dehnungsübungen bei ihrem Tier durchführen. Bitte tun Sie das NICHT!!! Wenn ich es für sinnvoll erachte, zeige ich Ihnen gerne Dehnungstechniken, die Sie ohne Probleme bei Ihrem Tier durchführen können. Sie können Ihrem Tier starke Schmerzen und Schäden verursachen!!

Rechtlicher Hinweis für Österreich: Physiotherapie für Tiere darf in Österreich nur in Zusammenarbeit mit einem Tierarzt ausgeführt werden. Die Tiermassage ist jedoch ein freies Gewerbe und kann daher selbständig von einem Tier Experten ausgeführt werden.