

# Locker aus der Hüfte

Das Sprunggelenk, lateinisch Art. tarsale oder Tarsus, ist bekannt dafür, als Gelenk der Hinterhand überdurchschnittlich oft für Probleme zu sorgen. Die Gründe hierfür sind vielfältig, Überbelastung, Haltungsbedingungen oder Hufzubereitung, um nur einige zu nennen. In diesem Artikel möchten wir uns jedoch mit dem Zusammenwirken des Lendenwirbel-Kreuzbeinbereichs (Lumbosakralbereich) und des Sprunggelenks beschäftigen, genau genommen mit der Frage, warum die Mobilität des Sprunggelenks abhängig von der Mobilität des Lumbosakralbereichs ist.

## Ein Blick auf die Anatomie

Das Sprunggelenk ist ein Scharniergelenk, welches zwischen dem Kniegelenk und dem Fesselgelenk zu finden ist. Seine Hauptaufgaben sind Streckung und Beugung sowie limitierte Rotation und seitliche Bewegung. Ein wichtiger Punkt im Zusammenhang mit dem Sprunggelenk ist die Tatsache, dass es keine Muskeln rund um das Sprunggelenk gibt. Es ist umgeben von Sehnen und Bändern.

Knie und Sprunggelenk sind beim Pferd über die sogenannte Spannsägenkonstruktion so miteinander verbunden, dass sich das Sprunggelenk nicht unabhängig vom Knie bewegen kann und umgekehrt. Das bedeutet, wenn das Knie in Beugung geht, muss es das Sprunggelenk auch tun.

Die hierfür verantwortlichen Muskeln sind

- Musculus fibularis tertius und
- Musculus flexor digitorum.

Sehnen sind die Bindeglieder zwischen Muskel und Knochen. Wenn man den Muskel als Hand des Puppenspielers betrachtet und den Knochen als Puppe, so ist die Sehne das Seil, über das Zug auf den Knochen entsteht und in Folge die Bewegung des Gelenks eingeleitet wird.

Die Muskeln, welche das Knie bewegen, sitzen weiter oben im Bereich des Oberschenkels und der Hüfte. Somit hängt die Beweglichkeit des Sprunggelenks auch von der Arbeit dieser Muskeln ab.

In der Hauptsache handelt es sich hierbei um folgende Muskeln:

- Musculus quadriceps femoris,
  - Musculus tensor fasciae latae,
  - Musculus semitendinosus,
  - Musculus semimembranosus und
  - Musculus biceps femoris,
- wobei die letzten drei Muskeln auch unter dem Begriff „Hamstrings“ geführt werden.

Die Bewegung des Sprunggelenks wird hauptsächlich über die Sehnen herbeigeführt und wir wissen nun, dass diese Sehnen an den Muskeln weiter oben ihren Ausgangspunkt haben. Das bedeutet, dass etwaige Muskelprobleme dort einen Einfluss auf die Sehnen haben und zu Spannung im Sprunggelenk führen.

Ein gesund arbeitender Muskel führt zu einem ausgeglichenen Zug auf die Sehnen und in der Folge zu einem gesund arbeitenden Gelenk. Reduzierte oder anormal hohe Muskelaktivität (eine Muskelgruppe arbeitet zu stark und/oder eine andere zu schwach) dagegen kann im Laufe der Zeit zu Schäden am Sprunggelenk führen.

Einige der wichtigen Muskeln, welche durch ihre Sehnen Auswirkungen auf das Sprunggelenk haben, sind die oben genannten. Darüber hinaus besteht die Hinterhand aus noch einer Reihe von anderen Muskeln, daher betrachten wir die Hinterhand im Gesamten.

## Die Hinterhand macht's

Eine gut ausbalancierte und gelenkschonend arbeitende Hinterhand erhalte ich nur über eine korrekt arbeitende Muskulatur. Ungleichmäßige Muskulatur beeinträchtigt die Zugkräfte und in Folge die Bewegungsmöglichkeiten der Gelenke, auf die die Muskeln Einfluss haben. Stell Dir vor, Dein Bizeps wäre extrem gut trainiert und der Trizeps, also der „Gegenspieler“, schlecht ausgebildet. Dein Arm würde nicht richtig „funktionieren“ und mit der Zeit gäbe es durch die unausgeglichenen Kräfte, welche auf die Gelenke wirken, Gelenkprobleme. Diese können Schmerzen, Reizungen, Entzündungen, Schwellungen, Arthrosen usw. sein.

Sowohl Volumen und Kraft eines Muskels als auch seine Funktionalität hängen direkt mit der nervalen Versorgung zusammen. Das bedeutet, er erhält über das Nervensystem Informationen darüber, was er tun soll. Ist die Versorgung gestört, macht sich das im Informationsfluss bemerkbar.

Alle Muskeln der Hinterhand erhalten ihre nervale Versorgung aus der Region der Lendenwirbelsäule und des Kreuzbeins. Eine eingeschränkte Beweglichkeit in diesem Bereich hat Auswirkung auf die nervale Versorgung dieser Muskeln und somit einen Einfluss auf Größe,

Stärke und Trainierbarkeit dieser Muskeln. Das Resultat ist dann eine Dysbalance dieser Muskeln und in Folge eine Dysbalance im Bereich der Zugkräfte, welche auf die Gelenke der Hinterhand und somit auch auf Knie und Sprunggelenk wirken.

Um also die Sprunggelenke unserer Pferde gesund zu halten, müssen wir die Muskulatur der Hinterhand und in der Folge die Lumbosakralregion gesund halten!

Probleme im Lumbosakralbereich erkennt man an/führen kurzfristig auch zu:

- Problemen in der Halswirbelsäule vor allem im Bereich Genick,
- Kiefer- und Zahnproblemen,
- Zwerchfellproblemen (Diaphragma).

Dysfunktionen in Organen oder durch Operationen können die Lumbosakralregion ebenfalls beeinflussen, etwa

- Kastrationsnarben,
- Eierstöcke,
- Darmprobleme.

Mechanische Probleme können ebenfalls als Übeltäter in Frage kommen, beispielsweise

- schlecht sitzende Sättel - hauptsächlich Westensättel, die Druck auf die Lendenwirbel ausüben,
- schlechte Hufbearbeitung oder zu lange Beschlagsintervalle.



### Biggi Küpper

Biggi Küpper ist Dipl. Equine Osteopath EDO® und Satteltechnikerin und befasst sich intensiv mit den anatomischen Gegebenheiten rund um das Thema Sattel und Pferderücken.

Ganzheitlich auf Spurensuche gehen Egal, ob Dein Pferd schon Probleme mit den Sprunggelenken hat oder ob Du diese langfristig gesund erhalten möchtest, es ist immer wichtig, das GANZE PFERD zu betrachten. Auch Regionen,

## Das Pferd sollte stets ganzheitlich betrachtet werden

welche im ersten Moment gar nichts mit dem Lumbosakralbereich zu tun haben, können in das Problem involviert sein.

Daher gilt der Grundsatz „Keep your horse mobile!“ Viele Pferde mit Sprunggelenksproblemen können wieder mehr Mobilität erlangen, wenn man das gesamte Pferd betrachtet und behandelt.

Text und Fotos: Biggi Küpper, Dipl. Osteopathin EDO®, [www.saddleshop-aachen.de](http://www.saddleshop-aachen.de)

### Mobilität erhält man durch

- leistungsentsprechendes Training,
- gesunde Fütterung,
- eine gute Hufbearbeitung,
- regelmäßige Kontrolle des Sattels auf Passform,
- regelmäßige Behandlungen durch einen Osteopathen,
- regelmäßige Zahnkontrolle und -behandlung.

Probleme am Sprunggelenk bzw. der Hinterhandmuskulatur können ihren Ursprung im Bereich des Kreuzbeins haben. Eine osteopathische Untersuchung kann dies abklären.

