

SPORTZAHNSCHIENE FÜR DEN REITER

Mit Biss zum Ziel

Für unsere Pferde tun wir nahezu alles – Hufschmied, Sattler, anatomische Trense, Physiotherapie und Osteopathie – **doch der Reiter** selber bleibt oft genug **auf der Strecke**

Text: Sophia Arnold

Damit Lektionen
gelingen können,
müssen Pferd und
Reiter fit sein

Wenn das Pferd Schmerzen hat oder der Sattel zwickt, dann wird natürlich direkt Alarm geschlagen. Das ist auch gut und richtig so, denn unsere Pferde sind mehr unsere Partner, und mit dem Reitsport geben wir auch das Versprechen, gut für unseren Partner zu sorgen. Der Reitsport ist in vielerlei Hinsicht besonders. Wir sind ein Team mit einer anderen Spezies, deren Sprache wir nicht sprechen, und doch kommunizieren wir durchgängig miteinander. Je unsichtbarer die Hilfen sind, desto besser und auch anstrengender ist es. Das weiß wohl jeder, der schon mal eine Reitstunde erlebt hat.

Auch das Aufwärmen im Reitsport sieht anders aus als in anderen Sportarten. Das Pferd wird locker gemacht, dabei wird auch dem Reiter warm, doch aktiv selber die Muskeln lockern, sich nach der Trainingseinheit dehnen oder ähnliche Übungen zu absolvieren ist vielen Reitern fern. Denn zunächst muss ja das Pferd versorgt werden. Die positive Einstellung zum Pferd und dass es dem Sportpartner gut gehen soll, ist absolut richtig, und genau so soll es auch sein. Doch auch der Reiter sollte seine eigene Fitness beachten und sich darum kümmern, dass er dem Pferd die Arbeit so angenehm wie möglich macht. Denn wenn der Reiter schief sitzt, verspannt ist oder andere körperliche Probleme hat, können Hilfen nicht optimal ankommen, und die Lektion misslingen.

Schiefstände

Das Kiefergelenk ist das oberste Gelenk im menschlichen Körper. Stress leben wir vor allem in der Nacht oft über den Kiefer und die Zähne aus, indem wir knirschen. Der Druck, der dabei auf den Kiefer ausgeübt wird, kann zu Verspannungen und Kopfschmerzen führen. Verspannungen im Kiefer können dann Auswirkungen auf den gesamten Körper haben, denn die Gelenke sind, mehr oder weniger, über Bänder und Sehnen alle miteinander verbunden. Ist das Kiefergelenk also schief, sind schnell auch Schultern, Becken, Hüfte und sogar Knie betroffen. Hätten unsere Pferde ein schiefes Becken, Probleme in Schultern oder Knie, würden wir sofort handeln, doch bei uns Reitern schieben wir Besuche beim Osteopathen oder Physiotherapeuten oft auf die lange Bank.

Dabei würden uns Kommunikation und damit auch Lektionen wesentlich leichter fallen, wenn wir beide top fit sind!

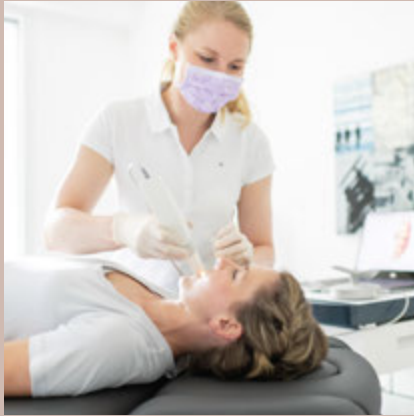
Die Sportzahnschiene

Genau an dieser Stelle setzt die Sportzahnschiene an. Für **Mein Pferd** durfte ich die Sportzahnschiene exklusiv testen.

Gerade in höheren Lektionen wie Travers oder auch im Außengalopp ist das richtige Sitzen wichtig



INDIVIDUELLE ZAHNSCHIENE – NICHT NUR FÜR REITER



Die Zahnschiene besteht aus Kunststoff und ist besonders leicht. Für jeden Sportler wird sie individuell angefertigt



Das fertige Modell der Sportzahnschiene



Mit Silikon wird die Gebissstellung unter Sportbedingungen festgehalten

„Im Zahnhalteapparat gibt es hochsensible Tastrezeptoren, die mit wichtigen Zentren im Gehirn verbunden sind“, erklärt Dr. Fabia Flensburg vom Dentalzentrum Essen. Sie ist Zahnärztin, zertifizierte Sportzahnmedizinerin und reitet selber Dressur bis zur schweren Klasse. „Die angesprochenen Zentren optimieren die Bewegungskoordination, steigern die muskuläre Gesamtleistung, verbessern die Symmetrie von Bewegungsabläufen, verkürzen Reaktionszeiten durch Steigerung der neuronalen Aktivität und verbessern die Sauerstoffzufuhr“, erklärt die Medizinerin. Gerade die Bewegungskoordination und die Symmetrie von Bewegungsabläufen sind beim Reiten besonders wichtig. Je tiefer bestimmte Abläufe im Unterbewusstsein verankert sind, desto schneller und präziser können sie abgerufen werden. „Einem Reitanfänger, der zum Beispiel noch das Leichttraben erlernen muss, ist mit der Schiene nicht

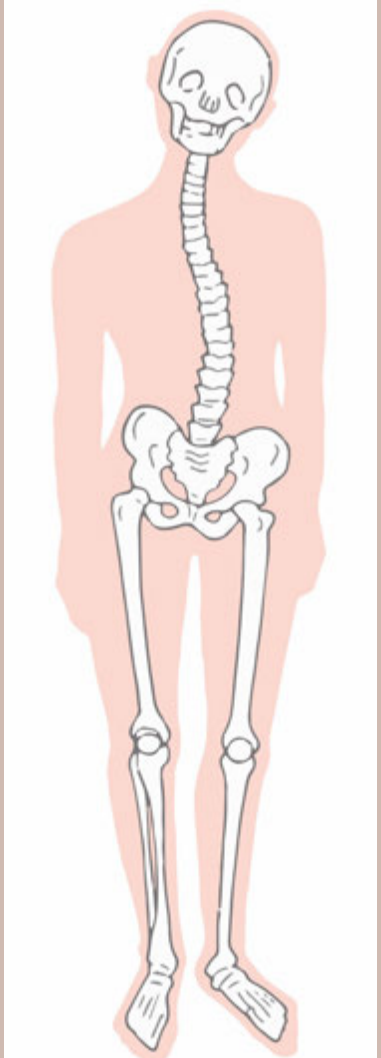
geholffen. Wenn es dann aber an einzelne Lektionen geht, hilft mir persönlich die Zahnschiene aber sehr“, führt Dr. Fabia Flensburg aus. „Als Zahnärztin zum Beispiel ist es so, dass ich ganz oft eine Blockade im ISG habe. So kann ich gerade in Pirouetten gar nicht richtig sitzen, weil ich mein Pferd blockiere“. Mithilfe der Zahnschiene werden diese Probleme behoben.

Es gibt zwei unterschiedliche Zahnschienen – eine fürs Training, eine für den Wettkampf. Beide Schienen sind ähnlich aufgebaut, die Wettkampfschiene ist jedoch härter, da auf den Punkt maximale Leistung abgerufen werden soll. Die Zahnmedizinerin erklärt, dass „durch das härtere Material der Schiene die Rezeptoren schneller und intensiver aktiviert werden, sodass die Leistung sofort abgerufen werden kann“. Fürs Training reicht eine weichere Schiene, da hier die Leistung nicht so punktuell abgerufen werden muss wie im Wettkampf.

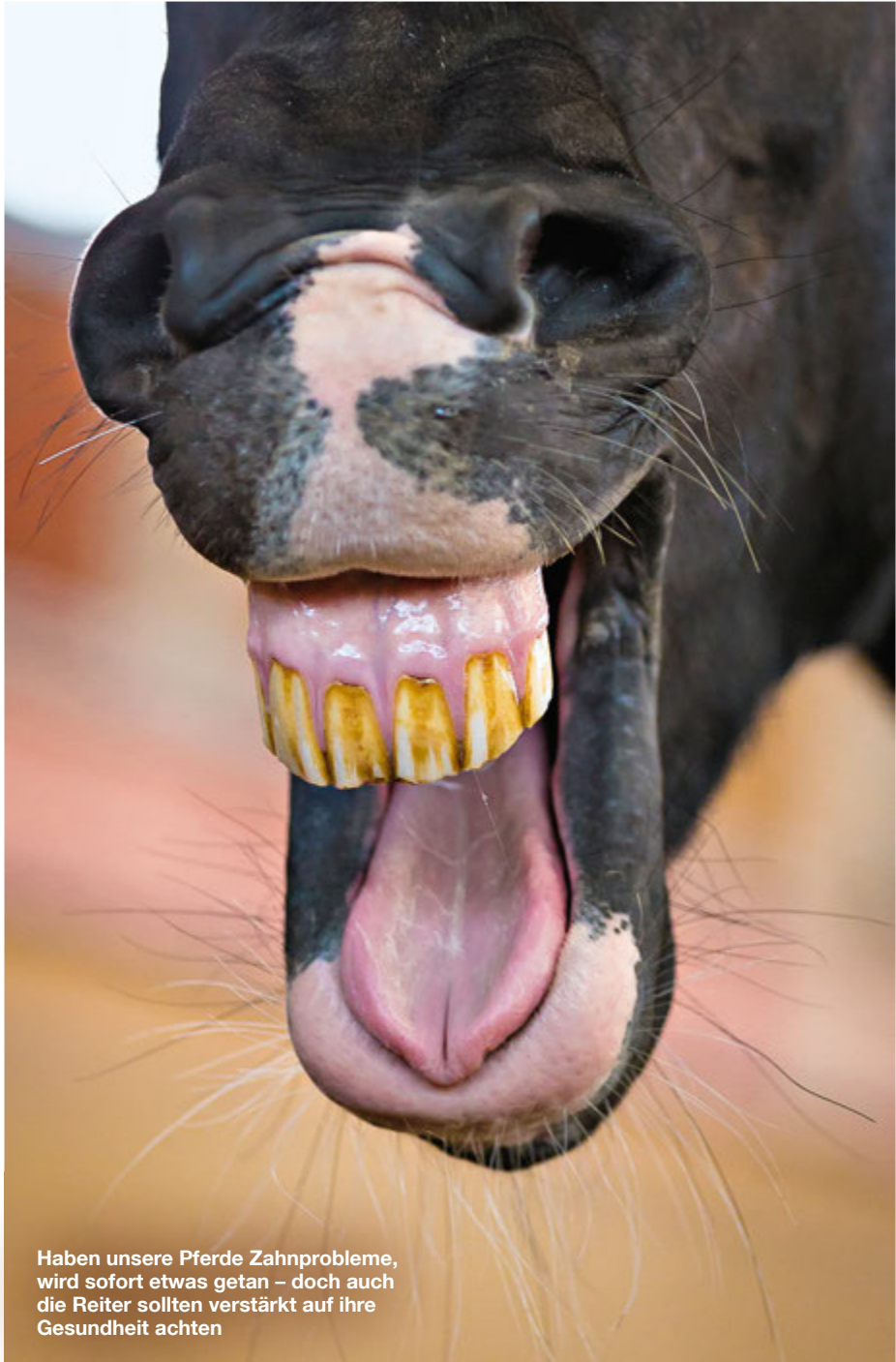
Zahnärztin im Reitstall

Damit mir die Zahnschiene angepasst werden kann, verabreden Frau Dr. Flensburg und ich uns im Reitstall. Meine Stute Bella ist gesattelt, zunächst einmal soll ich unser normales Aufwärmprogramm durchführen. Als die Stute locker ist und es an die Arbeitsphase geht, bekomme ich eine Art Luftkissen in halbrunder Form, auf das ich einfach draufbeißen soll, ohne mich zu verspannen. Mit diesem Luftkissen wird die Zahnstellung entkoppelt. Die beiden Kieferhälften werden grundsätzlich immer aufeinander gedrückt. Da die Zahnstellung aber bei niemandem perfekt ist, entstehen so Druck und Spannungen. „Durch das Luftkissen wird der Druck genommen, und nur Sehnen und Muskeln halten den »

SKELETTMODELL



Sobald in einem Gelenk eine Fehlstellung vorherrscht, wirkt sich diese auf den gesamten Körper aus



Haben unsere Pferde Zahnprobleme, wird sofort etwas getan – doch auch die Reiter sollten verstärkt auf ihre Gesundheit achten

Kiefer“ erfahre ich. Das Luftkissen wirkt also wie eine Art Filter, der Fehlstellungen im Kiefer behebt. Damit reite ich dann ein paar Lektionen. Der erfahrenen Reiterin am Rand werden meine Probleme schnell deutlich: Ich sitze etwas schief und habe den äußeren Zügel zu wenig dran. Ich kenne diese Probleme und versuche, mit meinem Trainer daran zu arbeiten. Aber was man sich jahrelang angewöhnt hat, braucht noch länger, um es wieder zu ändern. „Die Schiene könnte dir wirklich helfen, gerader zu sitzen und dein Pferd nicht so traversartig zu reiten. Und auch den äußeren Zügel könntest du so besser in den Griff kriegen“, unterstützt die Zahnärztin

uns. Schon während ich mit dem Luftkissen im Mund reite, bemerkt Fabia Flensburg eine Veränderung in meinem Sitz: „Du hast schon in dieser kurzen Zeit viel mehr Körperspannung.“ Ich selbst strenge mich jedoch nicht mehr an und versuche, nicht zu sehr an das Luftkissen zwischen den Zähnen zu denken. Nach knapp 20 Minuten gehen wir zum nächsten Schritt über. Um die Position, in die mein Kiefer sich nun geschoben hat, zu erhalten, wird eine pinke Silikonmasse zwischen meine Vorderzähne gespritzt. Diese trocknet nach wenigen Sekunden, und das Luftkissen wird herausgenommen. Anschließend beiße ich wieder auf den

Silikonabdruck, und die Paste wird auch zwischen die restlichen Teile des Kiefers gespritzt. Hierbei merke ich, dass sich mein Kiefer beim Reiten deutlich bewegt hat und nicht so sitzt wie im Alltag. Die genaue Position, in die sich der Kiefer bewegt hat, ist in den Silikonabdrücken festgehalten. Diese Position erreicht man nur während des Sports. Im Labor oder im Zahnarztstuhl hätte ich mich nicht so entspannen können. Denn wer weiß schon, was der Kiefer während des Reitens macht? Die Herangehensweise, die Schiene im Prinzip während des Sports anzupassen, ist einzigartig. Einige Tage später besuche ich Dr. Flensburg im Dentalzentrum Essen. Hier sollen meine Zähne digital gescannt werden, damit die Schiene erstellt werden kann. Die digitale Erfassung ersetzt den klassischen Abdruck. „Der Scan ist viel genauer, spart Platz, und es kommt nicht mehr zu Verzögerungen im Versand“, erklärt Dr. Flensburg die Prozedur. Ich nehme also auf dem Zahnarztstuhl Platz, und der Scanner, der ungefähr die Größe eines bekannten Saugers beim Zahnarzt hat, wird an meinen Zähnen entlanggeführt. Sofort ertönen Geräusche, als würde man unendlich viele SMS-Nachrichten erhalten, jeder Ton ist ein Bild. In wenigen Sekunden erscheinen meine Zähne auf dem Display. Das Abbild ist dreidimensional, sodass man schnell prüfen kann, wo noch Stellen offen sind. So schnell wurden Löcher beim Zahnarzt noch nie gefüllt! Unter- und Oberkiefer werden also gescannt, und dann muss ich noch einmal auf den Silikonabdruck beißen, den wir beim Reiten genommen haben. „So stellen wir deine Zahnstellung während des Reitens wieder her“, erklärt meine Zahnärztin. In dieser Position wird der Kiefer erneut gescannt. Ein Signalton ertönt, und die digitalen Abbildungen meines Kiefers sitzen wie im Original. Dieser 3D-Scan wird dann ins Labor geschickt, wo der Abdruck im 3D-Drucker hergestellt und die Zahnschiene angepasst wird. Ein paar Tage später ist die Schiene fertig. Sie sitzt perfekt, muss lediglich ein klein wenig abgeschliffen werden, damit die oberen Zähne aufliegen können. Nun geht das Abenteuer los!

Die richtige Vorbereitung

Bevor ich das erste Mal mit der Zahnschiene aufs Pferd steige, lasse ich mich vom Osteopathen durchchecken. Er stellt eine grundsätzliche Schiefe rechts fest. Das passt zu meinen Schwierigkeiten beim Reiten, denke ich und bin gespannt, wie sich mein Sitz mit der Sportschiene verändern wird. Auch im Dentalzentrum Essen werden die Sportzahnschienen in Kooperation mit Sportphysiotherapeuten angepasst. Auch wenn Blockaden und Verspannungen im Kiefer behoben werden, ist der restliche Körper möglicherweise verspannt, und dann kann auch die



Damit die Gewichtshilfe korrekt eingesetzt werden kann, sollten regelmäßig Blockaden gelöst werden – bei Pferd und Reiter

Schiene kein Wunder bewirken. Eine ganzheitliche Behandlung des eigenen Körpers ist für den Reiter also genauso wichtig wie fürs Pferd! Im Gegensatz zu den recht bekannten „Knirschschiene“, die in der Nacht getragen werden, ist die Sportzahnschiene vorne offen, damit der Sauerstoff besser zirkulieren kann. Reiten mit der Zahnschiene Beim Reiten nehme ich die Zahnschiene nun immer mit, und das Einsetzen gehört dazu wie Helm und Stiefel anziehen. Zunächst muss ich mich etwas daran gewöhnen, dass etwas in meinem Mund ist. Während des Reitens selber vergisst man dies aber schnell. Die Schiene ist gut angepasst und sitzt fest auf den Zähnen. Sicherheitsbedenken, dass sich die Schiene im Falle eines Sturzes löst, habe ich somit keine. Die Veränderungen, die durch das Reiten mit der Zahnschiene eintreten, sind faszinierend. Schon ab der ersten Stunde merke ich gravierende Unterschiede. Ich belaste beide Seiten meines Gesäßes voll, während ich sonst linkslastig gesessen habe. So fallen uns Lektionen wie der Außengalopp leichter, denn ich kann mein Gewicht besser verlagern. Auch die Übergänge sind

fließender geworden, da ich auch hier meine Gewichtshilfen kontrollierter koordinieren kann. Meine Stute lässt sich leichter gerade machen, ich scheine sie vor der osteopathischen Behandlung und der Zahnschiene hier eingeschränkt zu haben. Grundsätzlich habe ich das Gefühl, dass ich mein Pferd besser unter Kontrolle habe. Damit ist nicht gemeint, dass Bella vorher wild durch die Halle geschossen wäre, jedoch ist sie sehr guckig und springt in der Reithalle in einer Ecke oft weg. Seit ich mit der Schiene reite, sitze ich besser im Pferd und habe eine positive Grundspannung. Diese hilft mir auch dabei, das Wegspringen von Bella unter Kontrolle zu halten und selber nicht zu verspannen. Gerade in Situationen, wo ich bereits mit einem Wegspringen rechne, habe ich mich sonst verspannt und bin steif geworden. Nun verstärke ich den Druck auf die Schiene. Wenn ich mich sonst verspannt habe, fühlt es sich nun an, als würde ich eine positive Spannung ins Pferd bringen, sodass Bella bei mir bleibt. In Lektionen oder Situationen, in denen ich sonst den Kiefer aufeinandergedrückt habe, drücke ich nun auf die Schiene, und meine Grundspannung bleibt erhalten, ohne dass ich mich verkrampfe. Auch im Gelände

bleibt dieses Gefühl erhalten. Ich sitze tief im Pferd, was meiner Stute Sicherheit gibt, sodass wir zusammen entspannter ausreiten gehen können. Die verbesserte Körperspannung zeigte sich bereits während des Reitens mit dem Luftkissen. Auch körperlich merke ich Veränderungen. Während ich sonst in stressigen Jobphasen oft mit angespannten Schultern vom Pferd gestiegen bin, leite ich diesen Druck nun offensichtlich auf die Schiene um, denn meine Schultern bleiben entspannt. Egal wie stressig der Tag war – auch nach anstrengenden Reiteinheiten steige ich entspannt vom Pferd und habe ein gutes Gefühl. Und auch Bella scheint die Veränderung zu gefallen. Sie schnaubt wesentlich häufiger ab, und ein zufriedenes Pferd ist doch das, was sich jeder Reiter wünscht.  UNSER EXPERTIN DR. FABIA FLENSBERG hat Zahnmedizin an der RWTH Aachen studiert. Seit 2017 arbeitet sie im Dentalzentrum Essen und ist dort auch Leiterin des Zentrums für Sportzahnmedizin. Sie reitet selber Dressur bis zur Klasse S und besitzt zwei Pferde. www.sportzahnmedizin-essen.de

