

#Vidste du

-dét om din hest?

Tips og viden om heste og træning..



En E bog fra Sarahs Hestemassage v. Sarah Christiansen.



Hvorfor denne bog?

#Vidste du, er en stribe opslag jeg har lavet på min Facebook side, Sarahs Hestemassage.

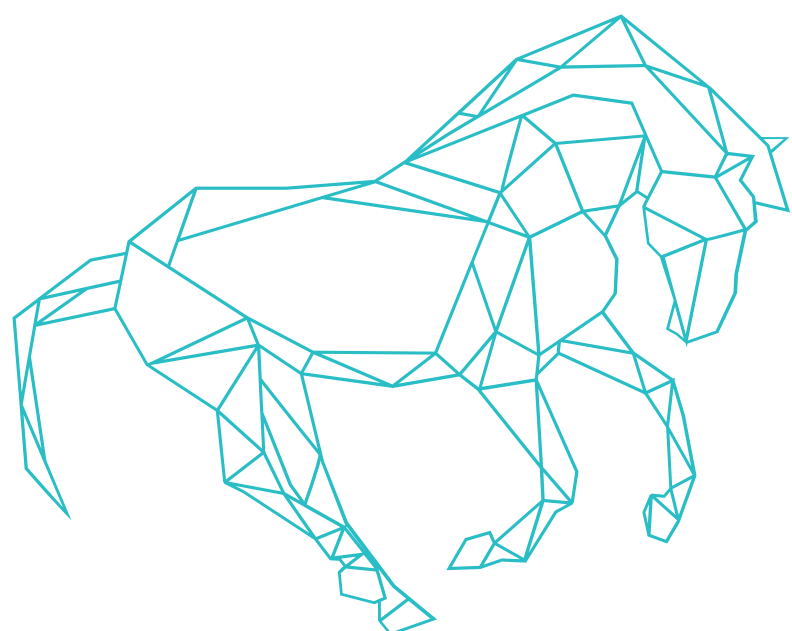
Flere ønskede, at få det hele samlet eet sted og det er derfor du nu sidder med denne lille E bog, der rummer de første 22 #vidste du opslag.

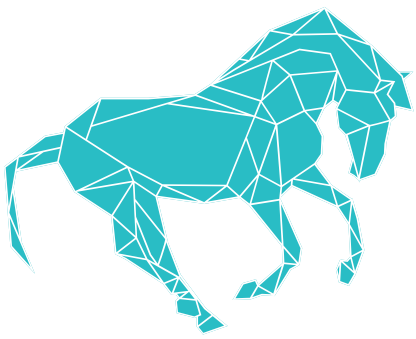
.Her finder du, et udpluk, af viden om hestens muskulatur og bevægeapparat, samt lidt træningstips plus det løse.
Beskrevet kort og enkelt.

Jeg har også samlet nogle, af de mest relevante spørgsmål, svar og kommentarer, der kom undervejs.

Jeg håber du får glæde af bogen.
God læselyst.

Venlig hilsen Sarah
/Sarahs Hestemassage.





#1

Du kan hjælpe med til, at løsne hestens nakke og hals ved, at aktivere bagparten.

Fx øget afskub, tempo, slangelinier osv.

Det er fordi hofterotationen vil forplante sig fremad til halshvirvelerne.

#2

Du kan løsne hestens lænd ved, at arbejde med tilbagetrædning.

Det sker pga de forlængede, indundergribende skridt.

Husk, at hesten må være opvarmet uanset om du arbejder fra jorden eller sidder på hesten.

#3

Vævet husker smerte med rygmærken og dermed 'uden om' hjernen?

Det betyder, at selv om hesten er smertefri efter fx en skade, så skal den faktisk 'lære', at den ikke har ondt mere.

Derfor har hesten brug for genoptræning og (gen)uddannelse for, at genvinde et uhæmmet og rask bevægelsesmønster.

#4

Manglende ilt i muskelcellerne danner mælkesyre.

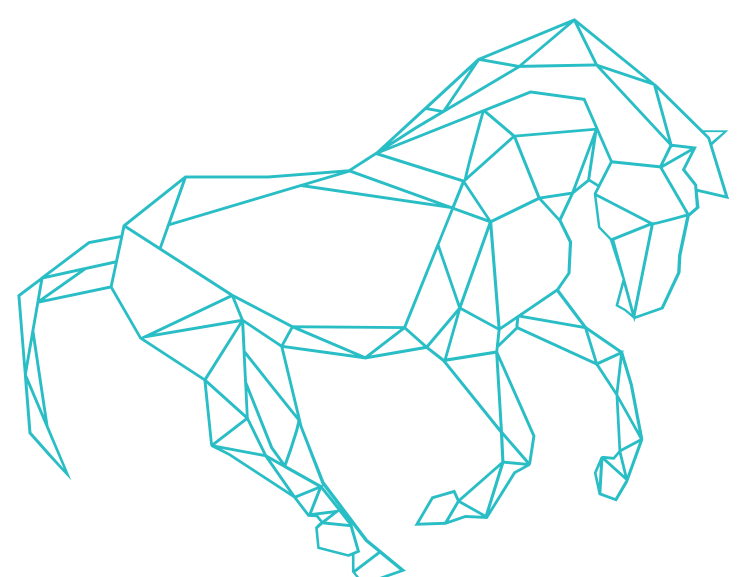
Mælkesyre er årsag til stivhed, ømhed og mindsket bevægelsesfrihed i hestens muskler.

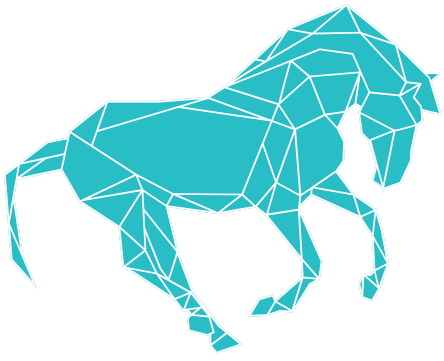
Alt sammen noget, der nedsætter hestens præstationsevne.

#5

Ved langvarig anaerob forbrænding i musklerne (altså uden ilt) skabes der inflammation i musklerne.

Inflammation giver hævelse og ømhed.





#6

Anaerob forbrænding bruges af hesten ved 'eksplosive' energiudladninger, som fx under et opløb.

Det er de såkaldte "hvide" muskelfibre, der kan arbejde uden ilt (anaerobt).

Uden ilt=ingen næring til musklen under arbejdet=stor kraft men hurtig udmatning.

#7

God forsyning af ilt til musklerne gør hesten udholdende.

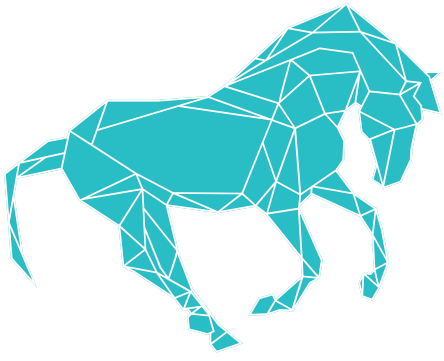
Det er de såkaldte røde muskelfibre, der primært står for transport af ilt til musklerne. (Aerob forbrænding)

#8

Du kan træne hestens evne til, at transportere mere ilt og næring ud i musklerne og dermed give din hest mere energi og udholdenhed og dermed bedre præstationsevne.

Du kan også træne dig til det modsatte....





#9

Ved overtræning af hesten ses stivhed, hårdhed og ømhed i muskulaturen, samt naturligvis forstørret muskulatur.

Årsagen er, at på celleplan skaber overtræning fortættede blodkroppe.

Resultatet af dette er, mindsket plads til blodcirkulation og som følge heraf, for lidt ilt til vævene, hvilket i den praktiske træning giver ovenstående ulemper.

Overtræning kommer, fx ved det jeg kalder 'bodyboulding for heste'; altså hårdt ensformigt arbejde.

Gentagelse af samme øvelse eller bevægelse i lang tid og deraf kraftigt forstørret muskulatur.

(Et klassisk eksempel, som vi alle kender, er underhalsen, der fremkommer ved ukorrekt ridning).

Det betyder, at hesten ikke bliver bedre til fx en bestemt dressurøvelse af, at knokle med den i halve timer af gangen til sveden tapløber.

Tværtimod. Hesten bliver stiv og du skal som rytter bruge flere og flere kræfter.

Resultater med fx dressur og spring, er svære, at opnå uden smidighed.

Kun en smidig muskel kan strække sig korrekt gennem øvelserne.

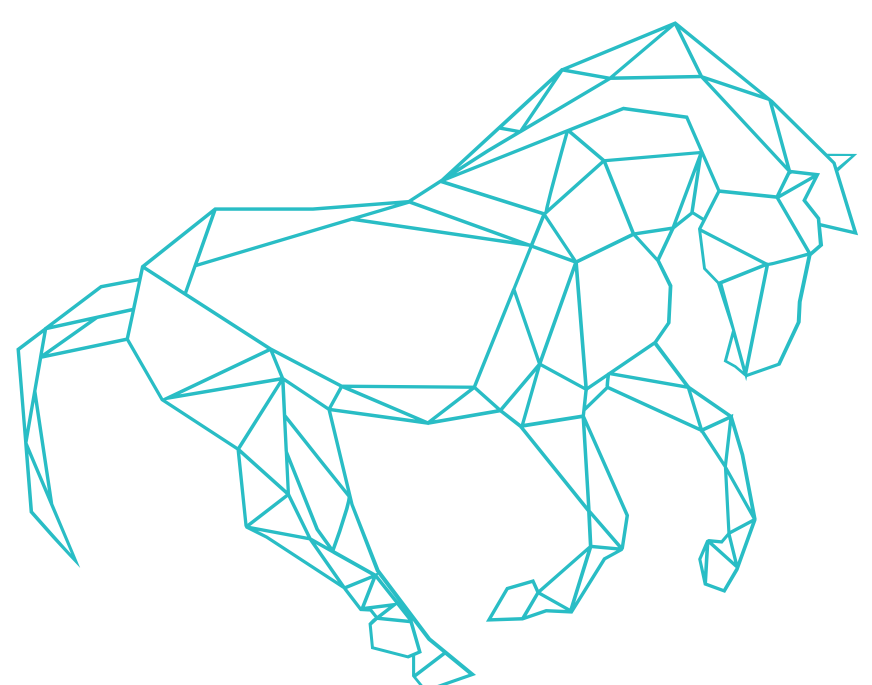
Træningstip:

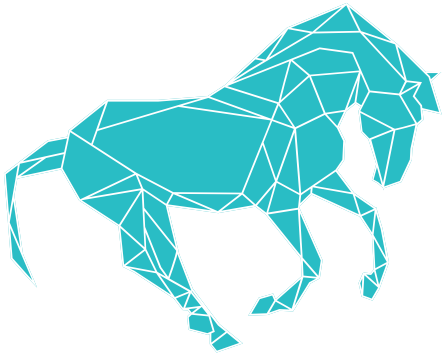
Træn kun krævende øvelser få minutter af gangen.

Det antages, at en muskel efter fire til seks

udstrækninger ikke kan opnå yderligere udstrækning under samme træningspas.

Forsætter man træningen af samme øvelse derfra, begynder man, at miste den smidiggørende effekt af øvelsen og risikerer i stedet, at gå over til overtræning og anaerobt brug af musklerne i stedet, med ovenfornævnte resultater til følge.





#10

Rigelig ilt til musklerne = energi.

Du kan træne hestens evne til, at transportere frisk ilt ud i musklerne.
Tilførslen af ilt til musklerne varetages af kapillærnettet (de mindste blodårer).

Du kan opbygge og styrke kapillærnettet.
Det gøres primært ved let konditionsarbejde (lavintensitet) og lange lette arbejdsphas.

Den enkleste (og måske mest underkendte metode?) er:
Lange skridtture!!!
(forestil dig selv de ti meter høje flammebogstaver her...)

Uanset hvilken ridedisciplin du
træner med din hest, så bør du
MINDST skridte en time hver uge.
Gerne for løs tøjle og i varieret terræn
og underlag som muligt.

Et sundt og veludbygget kapillærnet
transporterer ikke bare ilt, men er
også aktivt i bortskaffelsen af
kuldioxid, hvilket igen forebygger syre, stivhed og
ømhed i musklerne.

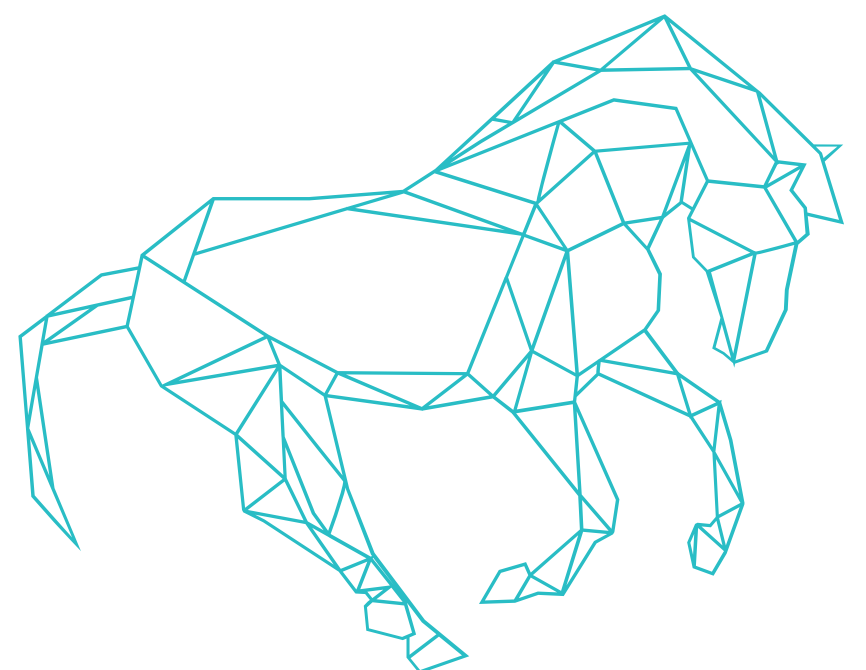


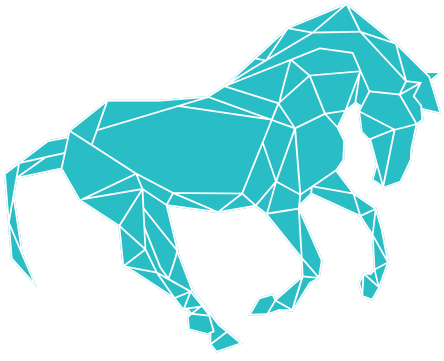
Så, op på hesten, ud i solen og daske for lange tøjler og nyd turen med god
samvittighed.

For selv om det måske ser vældig afslappet ud og nærmest ligner en fridag, så vid, at
du samtidig laver en supervigtig træning med din hest, som du ikke kan opnå ved
intensiv træning.

Det kan så have andre effekter, men til, at opbygge et effektivt iltstofskifte, er det
ovennævnte træning, der rykker!

GOD TUR :-)





11

Massage øger tilførslen af ilt og udskillelsen af kuldioxid i musklerne.

Det sker fordi massage øger cirkulationen af blod i hestens muskler.

Derfor er massage et effektivt supplement til god træning og management.

Massage kan simpelthen give hesten mere energi.

OG samtidig forebygge ophobning af kuldioxid, mælkesyre og andre affaldsstoffer.

Massage hjælper også effektivt med, at fjerne allerede ophobede affaldsstoffer i musklerne.

På den måde hjælper massage med til, at holde hesten smidig og fri for stive og ømme muskler.

Det antages, at massage kan øge hestens præstationsevne med op til 20% og måske endda mere.

12

Hårdt arbejde øger forbruget af kalcium i musklerne.

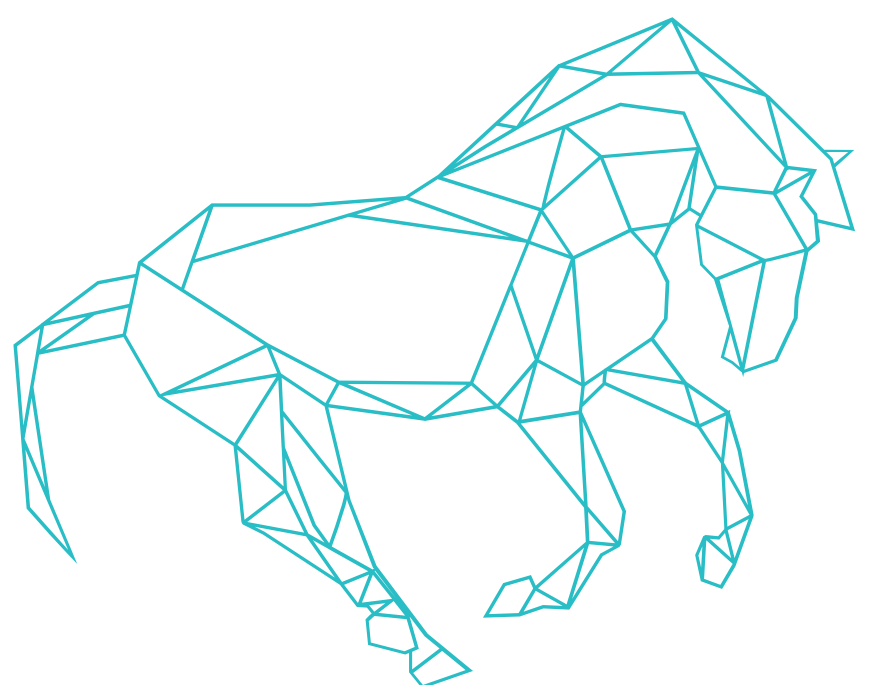
Mangel på kalcium, kan give kramper i musklerne.

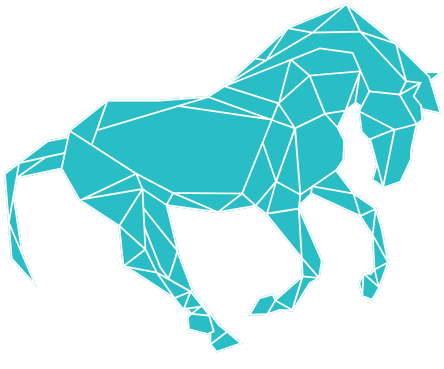
Når der er mange nerveimpulser i en muskel, som det ses fx under hårdt arbejde, forbruges der ekstra kalcium.

Derfor har heste i/efter hårdt arbejde ofte brug for ekstra kalcium.

Bonusinfo;

dette gælder ofte også for ældre heste, der også ofte ses have ubalance i fosfor/kalcium balancen.





#13

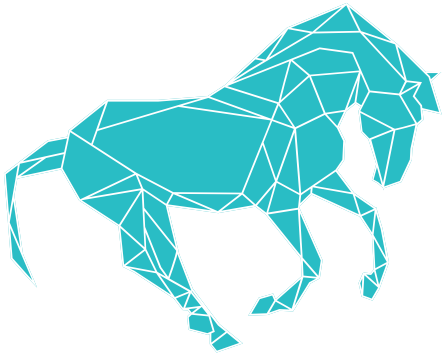
Du kan træne hestens hvide muskelfibre.

Ligesom du kan træne hestens røde muskelfibres evne til ilttransport, kan du også træne hestens evne til anaerob forbrænding af energi.

Denne evne har den brug for under eksplosive energiudladninger som fx når hesten springer, spurter og antageligvis også under ekstraordinært samlede øvelser som piaff og passage.

Træning af de to typer af hvide muskelfibre sker henholdsvis ved styrketræning og hurtighedstræning.





#14

Det tager OTTE GANGE så lang tid, at træne styrken i sener og ledbånd, end det tager, at træne musklernes styrke!

Som tommelfingerregel siges det, at;

*Det tager 1 måneds træning, at påvirke musklernes styrke.

*Det tager 4 måneders træning, at påvirke knoglernes styrke.

*Det tager 8 måneders træning, at påvirke sener og ledbåndes styrke.

Det er virkelig værd, at bide mærke i, når en hest trænes op fra bunden, hvis man ønsker en stærk hest uden unødige skadesperioder.

Særligt ungheste.

Den opmærksomme følger af Sarahs Hestemassage vil på nuværende tidspunkt allerede ane min pegefinger løftes mens jeg formaner;

"Derfor kan jeg ikke nok gange anbefale den lange skridttur, som en aktiv del af træningen af heste.

Det er ikke driverliv og træningspjæk, men et vigtigt led i seriøs træning af den holdbare hest!"

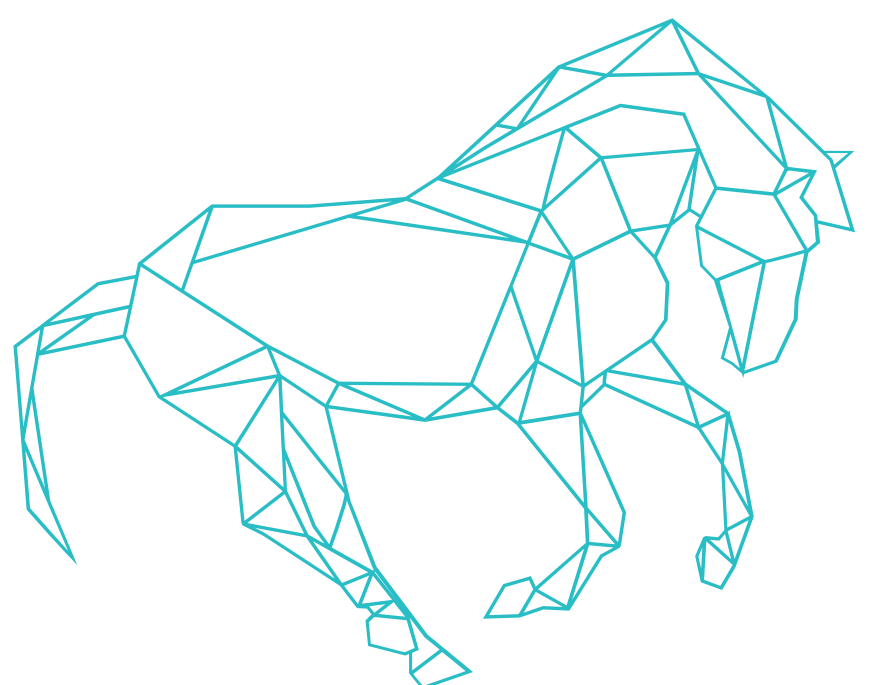
Den bør danne base for al anden træning og komme før fx longering eller andet arbejde på volte.

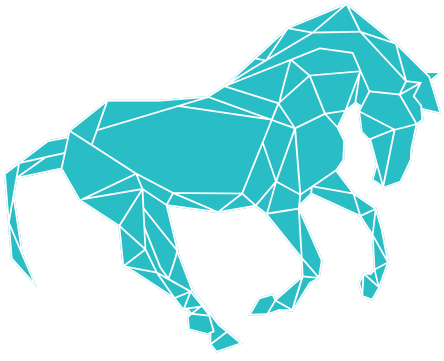
Med den unge hest kan du trække og med den tilredne kan du lade dig bære.

Vælg gerne blandet underlag. Dvs både grus, jord, græs, asfalt osv.

Tilsæt langsomt hurtigere tempo (trav og galop) og mere ujævnt og udfordrende terræn, sammen med retningsskift og små spring.

På den måde styrkes sener, ledbånd og knogler og først herfra giver det mening, at gå mere intensivt i gang med den egentlige styrketræning af musklerne.





#15

En skadet sene er kun helet 50% efter 8 uger!

Og er først helet ordenligt op efter 6-9 måneder!!!

Årsagen til den langsomme heling af seneskader ligger blandt andet i, at der kun er ringe blodtilførsel til senerne.

Derfor er det så vigtigt, at tage seneskader meget alvorligt og give den fornødne rekreationstid.

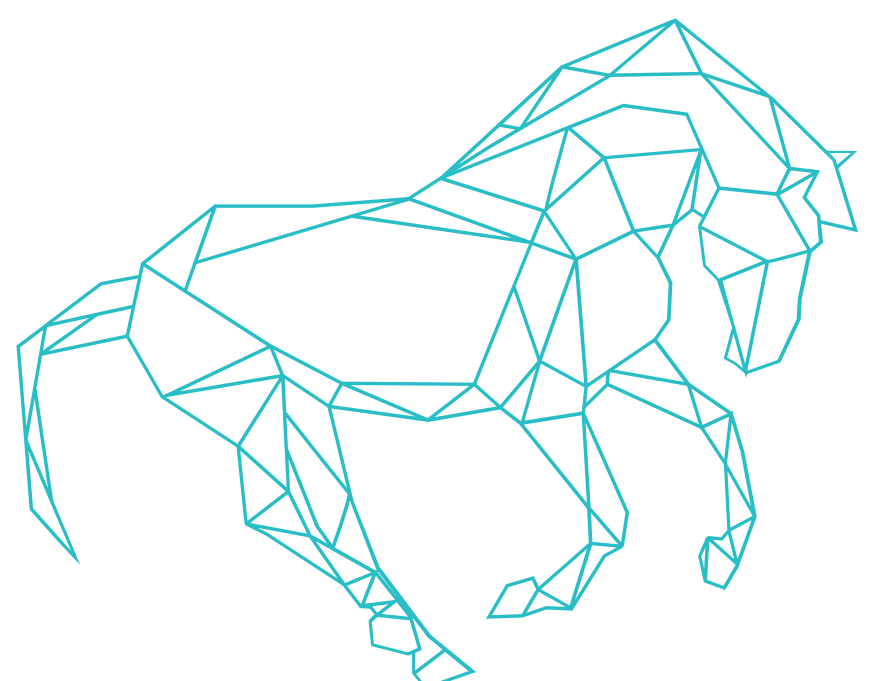
Sker det ikke, er risikoen for tilbagefald meget høj

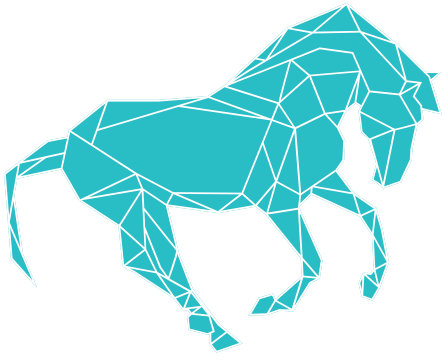


#16

Genoptræning af senerskader sker bedst på fast underlag.

Blødt underlag som fx sand kræver en udstrækning og elasticitet i senerne, som den skadede sene endnu ikke kan klare.





#17

Tommelfingerregel for heling af skader:

- 3-8 uger for muskler og knogler.
- 6-9 måneder for sener.
- 9-12 måneder for ledbånd.
- +12 måneder for brusk.

Forbehold; ophelingstid vil altid variere ift skadens karakter, hestens alder, grundform og almene modstandskraft.

Derfor; Rådfør dig altid med din dyrlæge før du påbegynder genoptræning.

Bonusinfo: Forskellen på sener og ledbånd:

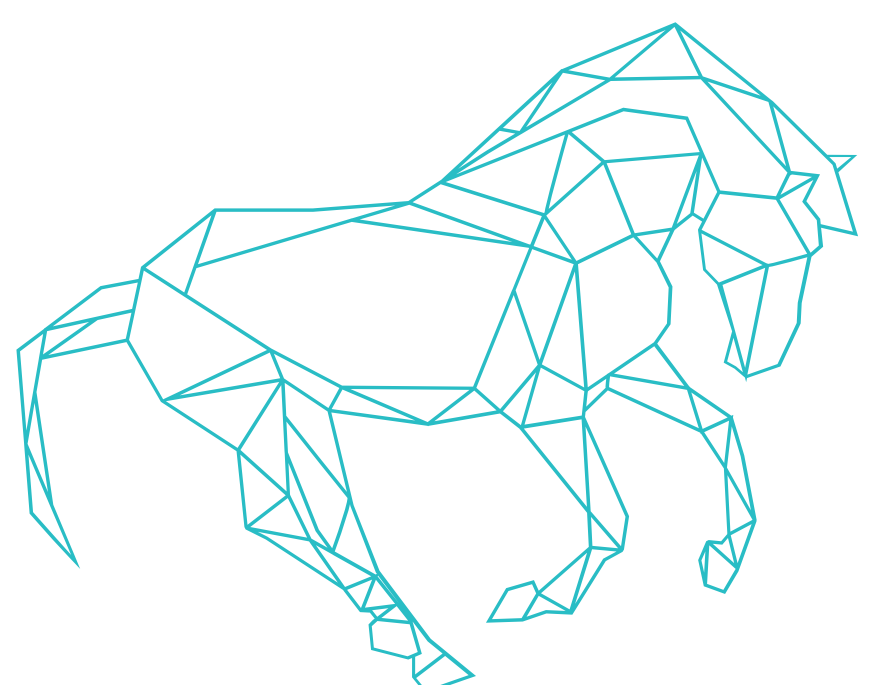
Sener er stærke bindevævsstrukturer, der danner start og afslutning for alle muskler. Det er senerne og ikke den egentlige muskel (muskelbug), der hæfter på knoglerne.

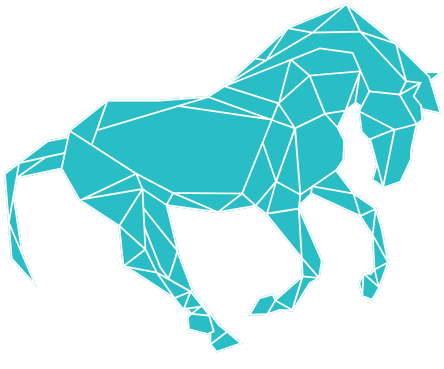
Senerne har ringere blodforsyning end musklen og heler derfor langsommere.

Ledbånd(ligament), er meget faste bindevævsstrukturer, der hjælper med, at stabiliserer led.

Et ledbånd går fra knogle til knogle og har ikke direkte tilknytning til en muskel. Derfor har ledbånd også så ringe blod og næringstilførsel.

Det gør dem både seje og stærke, men det er også af præcis denne årsag, at de strukturer i hestens anatomi, der heler aller langsomst.





#18

Boksro er gift for din hest!

Ved langt de fleste skader er boksro ikke en god ide.
Faktisk kan for meget stilstand gøre ondt værre.

Primært fordi stilstand også betyder ringere cirkulation og dermed ringere blodtilførsel i hele kroppen.

Det betyder nedsat næringstilførsel til -og nedsat fjernelse af affaldsstoffer fra det skadede område, med længere ophelingstid til følge.

Helingstiden skal naturligvis overholdes, men det er også vigtigt at vævet trænes, så det kan blive stærkere end det var før skaden, så risikoen for re-skade mindskes.

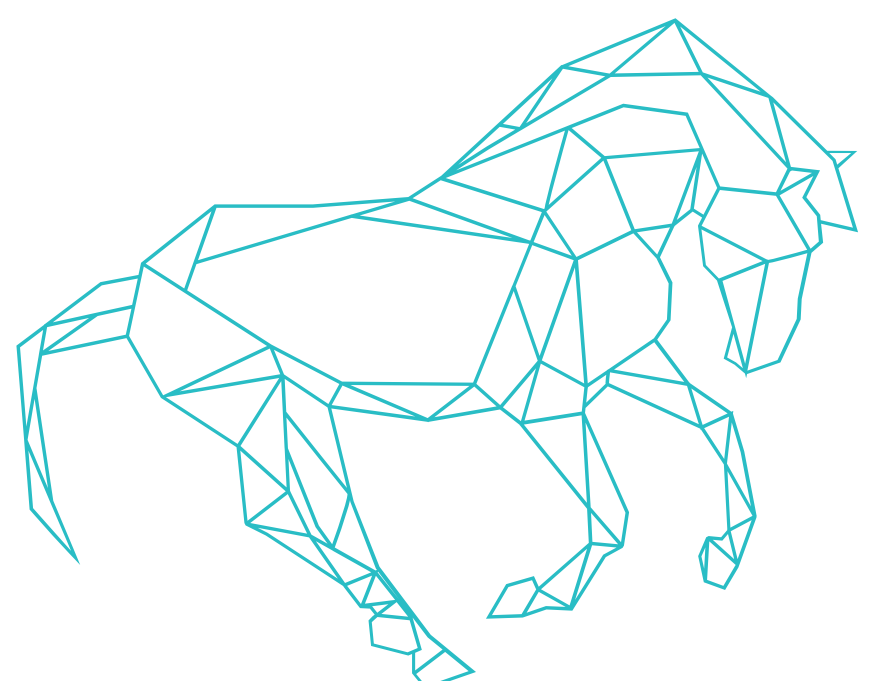
Spørg dyrlæge (først og fremmest) og massør, fysioterapeut osv til råds.

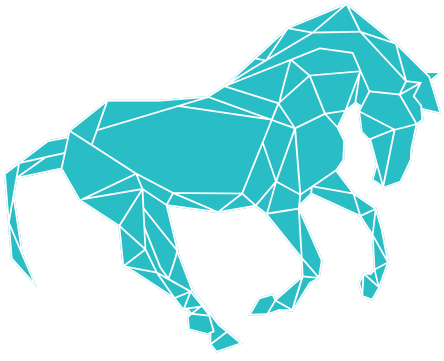
i det omfang det er muligt, bør ikke-skadede områder stadig forsøges trænet mens skaden heler.

Her må der tænkes kreativt.

Massage er et godt bud på en sund aktivitet, der stimulerer cirkulation, blodomløb, stofskifte og væv og vedligeholder mens der holdes ufrivillig træningspause.

En paddock kan også være et godt alternativ til både boksro og for meget fold-hurlumhej i den akutte fase af en skade.
Både fysisk og psykisk.





#19

Musklernes fascia er essentielt for hestens optimale præstationsevne og bevægelighed.

Fascia er en slags bindevævshinder, der former og indpakker samtlige muskler, muskelbundter, muskelfibre, sener, indre organer, knogler osv.

Fasciens opgave er, at fungere, som glideflade mellem muskler, sener, knogler og organer.

Hvis muskelfascierne begynder, at klistre sammen nedsættes bevægeligheden hos hesten.

Massage forebygger sammenklistring af fascia.

#20

Hestens muskelfascia er det første, der påvirkes negativt ved stilstand.

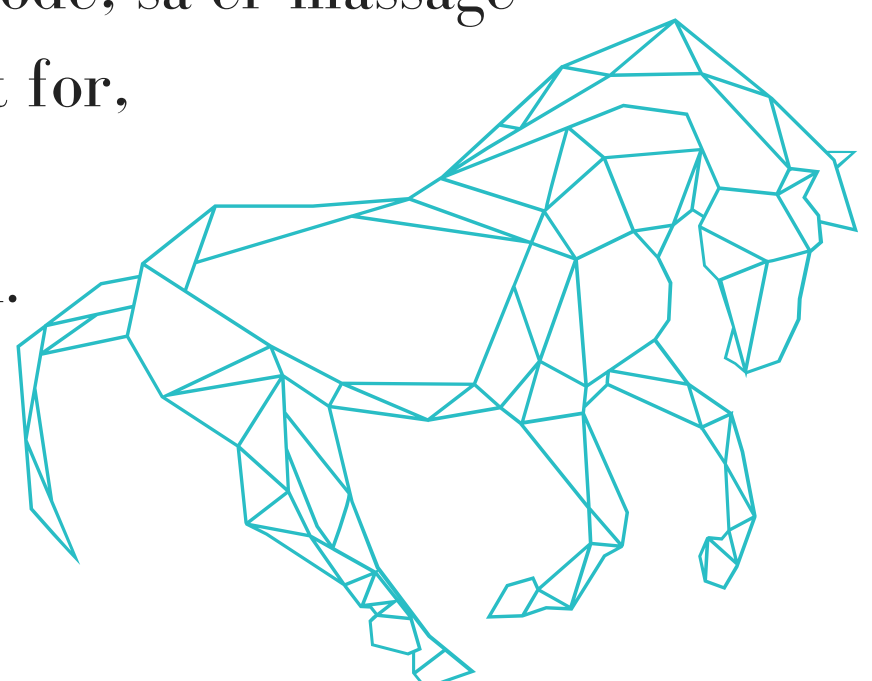
Alene det, at stå i boks natten over, er nok til, at muskelfascierne begynder, at klistre sammen.

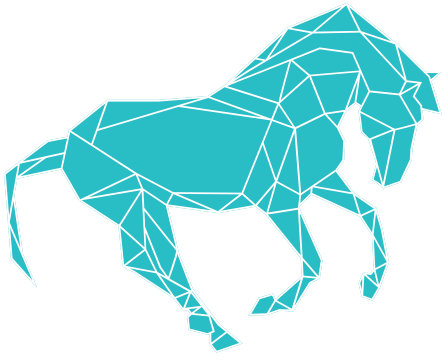
Vi kender det selv; efter en nat i sengen, er vi stive og mærker hvor godt det er for kroppen, at strække os.

Det er simpelthen fascierne (bindevævshinderne rundt om musklerne), der løsnes.

Derfor er foldtid og mulighed for fri bevægelse i videst muligt omfang så vigtig. Boks er ok, det er bare vigtigt, at være opmærksom på, at jo flere timer i boks, jo stivere en hest.

Er hesten tvunget til nedsat bevægelse i en periode, så er massage noget af det mest effektive du kan give din hest for, at minimere de negative følgevirkninger af stilstanden og få den hurtigst muligt i gang igen.





#21

Muskelspændinger breder sig, som ringe i vandet og nedsætter hestens ydeevne, smidighed og trivsel.

Hvis din hest har et område, der er spændt og hvor muskelfibre og fascia er klæbet sammen, kan det berørte område vokse sig større og større, som ringe i vandet.

Spændinger i musklerne kan nedsætte hestens præstationsevne og samarbejdsvilje.

Derfor er det super vigtigt, at opdage og reagere på spændte muskler.

Det kan ske ved en kombination af, at fjerne årsagen til spændingen.

Fx tilpasse udstyr eller træningsniveau.

Og ved, at arbejde på, at fjerne spændingen.

Fx med massage.

#22

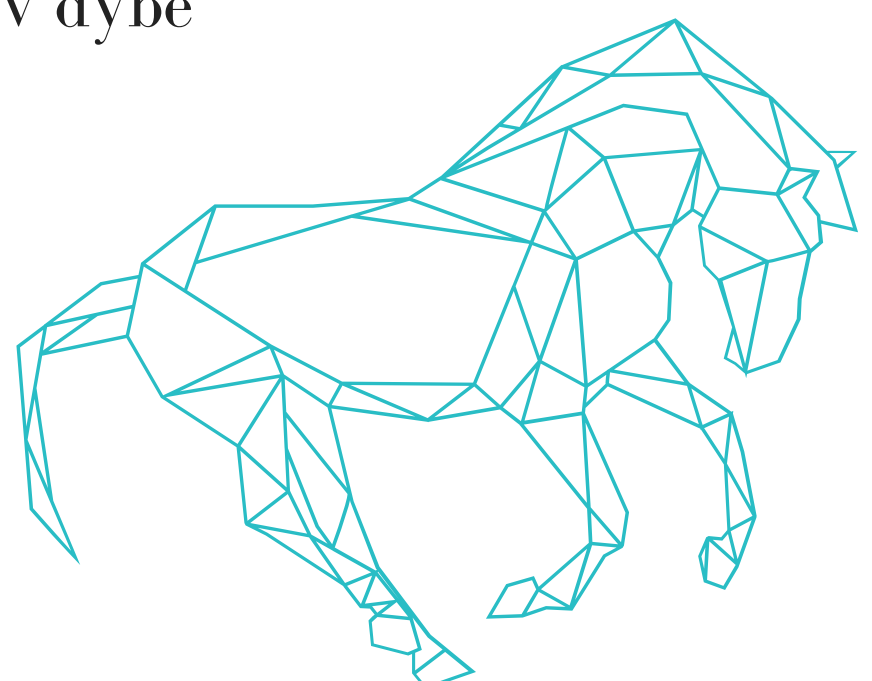
Muskelfascia er som et edderkoppespind.

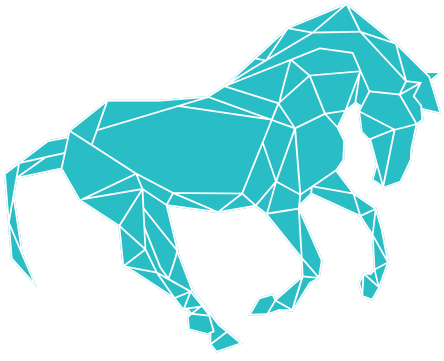
Som skrevet, kan spændinger spredes, som ringe i vandet.

Årsagen er blandt andet, at al fascia i hele hestens (og din) krop er direkte eller indirekte forbundet med hinanden.

På den negative side betyder det, at spændinger kan spredes som ringe i vandet og fx en spænding i nakken over tid kan ende helt nede i bagparten som stivhed eller i grelle tilfælde halthed.

På den positive side betyder det, at vi kan nå selv dybe spændinger hos hesten.





Som massør kan jeg ved hjælp af lette rystelser af hestens muskulatur faktisk nå ind i de dybeste muskellag helt inde ved knoglerne og på den måde starte en opblødning af spændingerne.

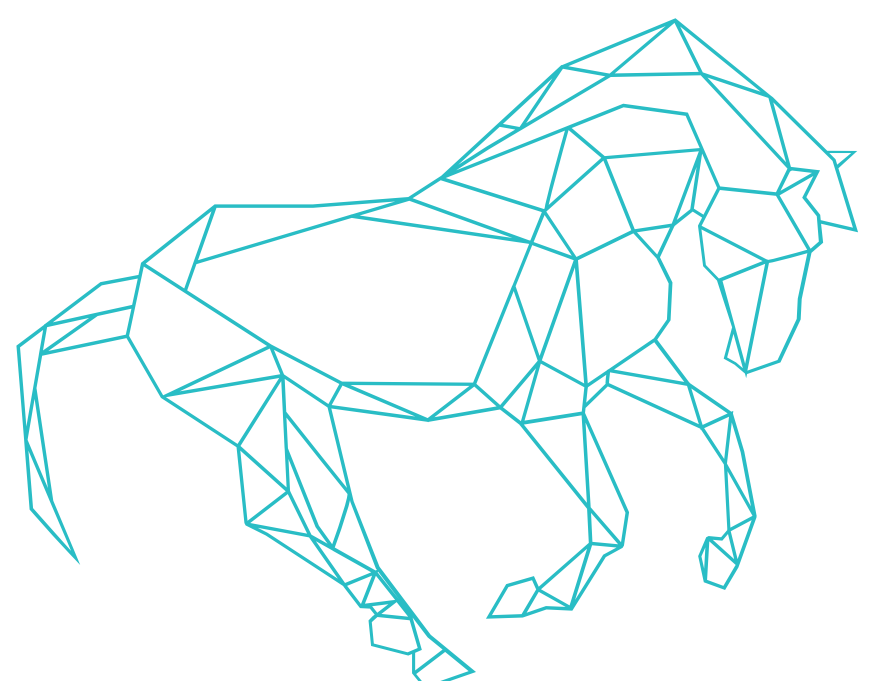
Det er faktisk noget af det mest fascinerende ved hestemassage synes jeg; at man med dette store dyr, der er så stærkt og i visse områder har mange lag muskler ovenpå hinanden, med virkelig lette greb og teknikker kan opnå mærkbar effekt.

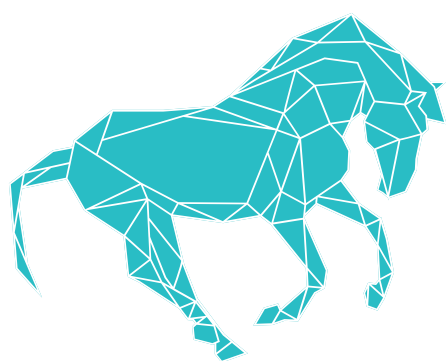
Jeg ved, at mange tror, at hestemassage må kræve, at man er meget stærk og bruger mange kræfter, men det er langt fra altid tilfældet og ovenstående, er en del af forklaringen, på hvorfor :-)



(På billederne ses Daisy, en fem års hoppe, der viste sig kun, at ville modtage massage, når jeg arbejdede med de blideste greb. Effekten udeblev ikke; smask og gab.

Og virkelig sødt; næste gang hun så mig kom hun hen til leddet, stak hovedet hen til mig og begyndte, at smaske og gabe som for, at sige "du forsætter bare hvor du slap".





Spørgsmål, svar og kommentarer.

Spørgsmål, svar og kommentarer til #10

Pia: Ville du så sige at dagen før et hårdt program, vil det optimale for hesten være at skridte sådan en tur? Jeg tænker sådan lidt.. om man på den måde kan "booste" kapilærerne?

Sarahs Hestemassage: Jeg vil klart anbefale det, men det er mere for, at sørge for, at hesten er mest muligt afspændt og smidig.

At fremme kapillærnettet er en længerevarende proces. (Uger og måneder)

Pia: Åh okay.. ja så hjælper den enkelte dag jo ikke... men afspændt og smidig er jo også drøn vigtigt.

1000 tak for et godt svar.

Louise: Ja og hvis man trækker, får man også selv bedre blodtilførsel. :)

Bine: Apropos det vi talte om at træning ikke kun er at sidde på hesten, og ride intensivt.

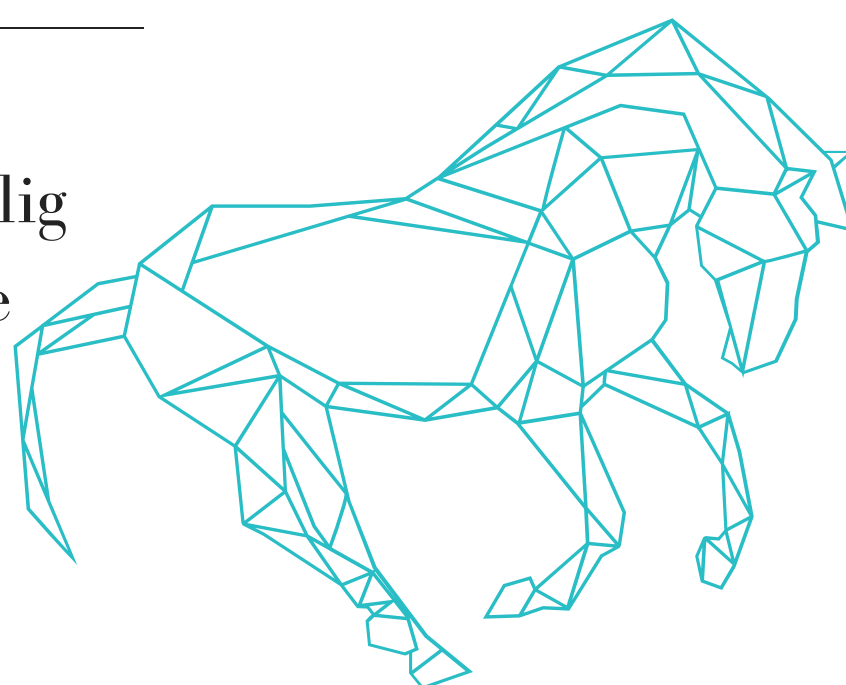
Så fortsæt du bare alt det gode du gør for din Fine, Emma 💎💎

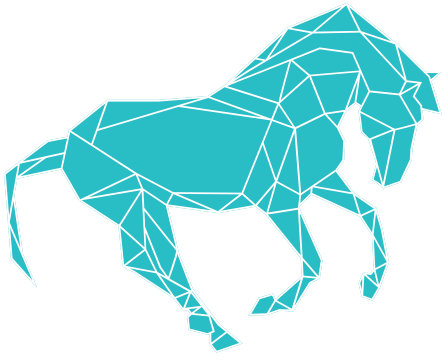
Sarahs Hestemassage: Nemlig 💎💎

Og så er vi slet ikke begyndt at tale om det positive aspekt for hestens psykiske velbefindende. Heste der får ro til at "lande" al lærdommen og har hyggetid med deres mennesker tror jeg personligt er mere villige til at yde ekstra fx til stævner eller andre mere krævende situationer.

Bine: Bestemt Sarah! Give and take... Det er ikke kun mellem mennesker det fungerer sådan.

Christina: Hvor fedt! Så vil jeg ikke længere ha dårlig samvittighed over kun, at skridte i skoven for lange tøjler mens min hjerne spiller "er du dus med himlens fugle" :-D





Spørgsmål, svar og kommentarer til #11

Pia: Ift at træne rygmuskler, ville du så også vælge skridtture (i kuperet terræn) frem for longering?

Sarahs Hestemassage: Både og. Og så bomarbejde. Ti-femten minutter tre gange om ugen.

Stine: Vildt. Men vigtigt i genoptræning, som mange måske overser og derfor bliver “slået hjem” efter skader på dyr og mennesker.

Sarahs Hestemassage: Præsis.

Karina: Har du en god genoptræningsplan til hest der har stået i næsten ni måneder pga en forvreden hase? Hun har nu fået grønt lys for at vi skal skridte men har mere brug for interval over tid.

Sarahs Hestemassage: Hej Karina. Hvor gammel er hesten og hvad er dens normale brug og niveau af grundform?

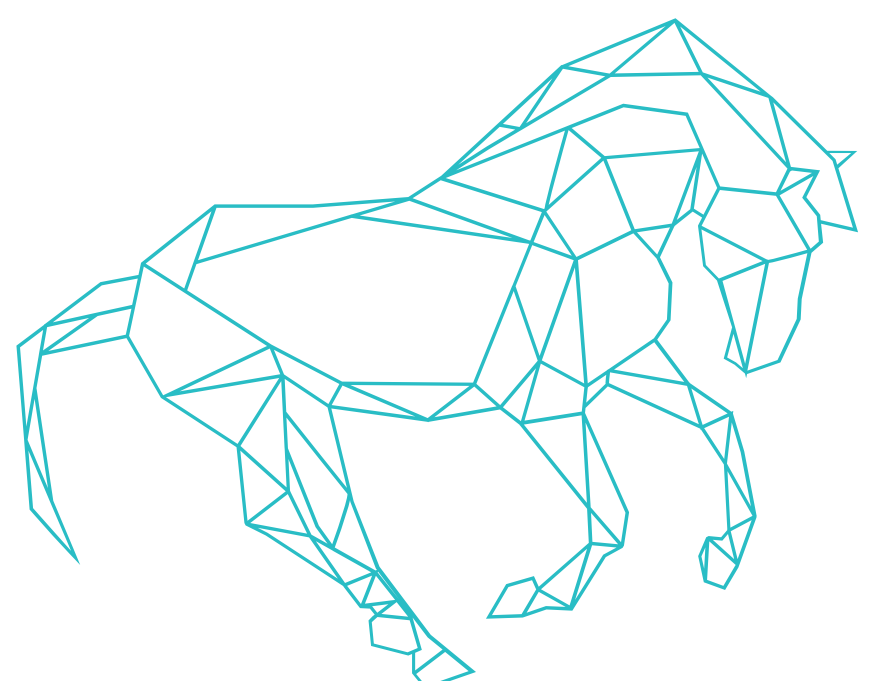
Jeg forstår ikke helt hvad du mener med formuleringen , "at have brug for mere interval over tid"?

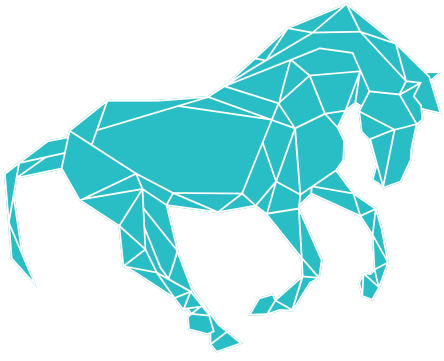
Karina: Jamen hun er 4 år og var igang med tilridning og redet i skridt og trav. Samt kørt til. Planen er hun skal gå for vogn og ellers mest tur og lidt grunddressur.

Hun forvred sin hase og har stort set kun været en smule halt lige da det skete. Er blevet røntgen udredt og der var en lille split af knogle der var revet af. Men udsigt til at hun skal nok blive ridehest.

Det jeg mente var, hvor lang tid starter jeg med at skridte og hvordan / hvor meget tid øger jeg med  

Sarahs Hestemassage: Da hesten kun er fire år, vil jeg anbefale ud fra det jeg ved, at du starter hesten helt forfra.





Du kan finde en del fornuftige træningsplaner på nettet for optræning af en helt utrænnet hest.

Desuden -og vigtigst synes jeg- er, at du kontakter den dyrlæge, der har haft hesten til udredning og hører ad, om der er særlige hensyn der skal tages, da vi jo her ikke kun taler muskler, sener og almindelig knogle opbygning. Men også om brud.

Så vigtigste råd; få dyrlægen med på råd, følg hans anvisninger og start din hest helt fra scratch i opbygningen af muskler, sener og kondition???

Spørgsmål, svar og kommentarer til #20

Lene: Jeg har et spørgsmål.

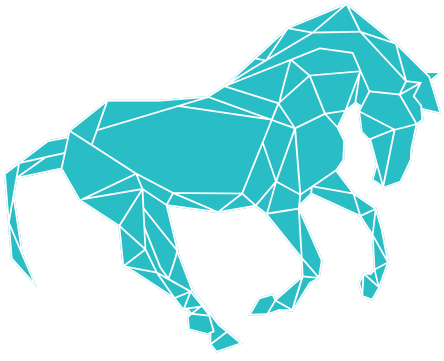
Jeg har med stor succes brugt dit kursus og min hest er totalt vild med det.

Hun har nu klumret på fold og lavet en okay stor hudafskrabning på sit venstre bagben og det er hævet op, så nu hedder det lige lidt ro fra ridning til det ser fint ud igen.

Nu kommer spørgsmålet: vil det være for meget for hende at give massage når hun alligevel "bare " holder fri?

Sarahs Hestemassage: Hvor er det skønt at du og din hest har glæde af kurset! Du kan sagtens massere mens hesten holder fri. Bare undgå det skadede område.





Hvem er Sarahs Hestemassage?

Sarahs Hestemassage består af uddannet hestemassør, Sarah Christiansen. Jeg er uddannet i 2007 hos Axelsons Institut og tilbyder både massagebehandling af heste og kurser i hestemassage for hestemennesker, der gerne vil massere egne, parts og/eller rideskoleheste til husbehov.

Ophavsret.

Indholdet i denne E-bog tilhører Sarah Christiasen/Sarahs Hestemassage og er beskyttet af lovgivningen om ophavsret.

Tekst og billeder herfra må ikke gengives, distribueres eller offentliggøres uden skriftlig aftale med Sarah Christiansen/Sarahs Hestemassage.

Fotos i denne bog.

Forside: Fra Canva.coms gratis billeddatabase.

Side 1: Venligst stillet til rådighed af Julie Møller Ünal.

Side 3: Venligst stillet til rådighed af Janni Trærup Andersen.

Side 7: Fra Canva.coms gratis billeddatabase.

Side 5,9,14,17 og 19: private fotos.

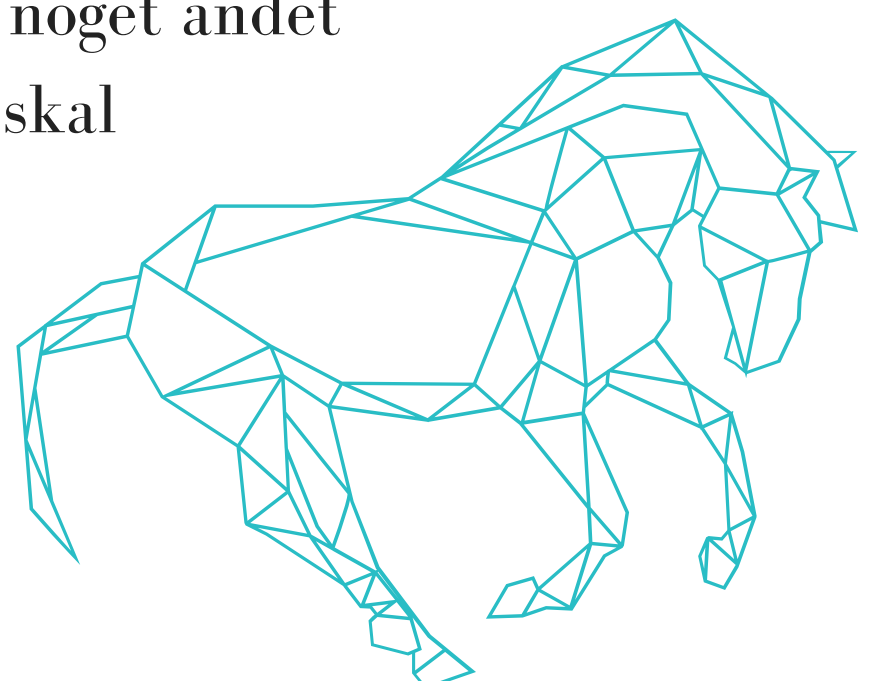
Tusind tak for lån til jer alle!

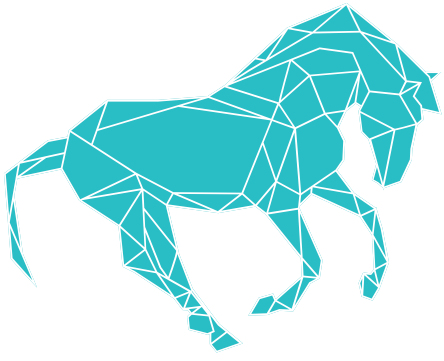
Ansvar.

Jeg vil gerne fremhæve, at alle heste er forskellige og derfor skal behandles forskelligt.

Derfor er der kun råd og tommelfingerregler i denne lille bog. For; ingen regler uden undtagelser!

Syge og skadede heste skal altid have dyrlæge før noget andet og er du det mindste i tvivl om, hvordan din hest skal håndteres, trænes eller behandles, så søg altid en træner, dyrlæge eller behandler, der kan komme ud og undersøge din hest rigtigt.





Rådene i denne bog skal ses, som inspiration og vejledning, til din hverdag med heste, men må ikke træde i stedet for medicinsk behandling uden, at du har konsulteret praktiserende dyrlæge.

Sarah Christiansen/Sarahs Hestemassage kan derfor ikke stilles til ansvar for eventuelle fejl eller fejltolkning og er ikke ansvarlig for resultater eller oplevelser, der følger anvendelsen informationerne i denne bog.

Du opfordres altid til, at bruge din sunde fornuft og tage kyndige og relevante fagfolk med på råd i al omgang med heste.

**Jeg står altid til disposition for behandling, bestilling af kurser og besvarelse af spørgsmål i det omfang jeg har tid og evner på
mail: info@sarahshestemassage.dk
/telefon nr 6070 9330**

