

#Vidste du II

23 (nye) top tip til, at tjekke din hests sundhed i muskler og bevægeapparat..





Forebyggelse frem for helbredelse

Denne bog indeholder 23 tip til, at tjekke hvordan din hests muskulatur og bevægeapparat har det.

De er alle sammen lige til, at gå til og kan bruges af enhver med almindelig omtanke.

Jeg bruger dem selv i mit daglige arbejde som hestemassør.

Disse undersøgelser giver mig værdifuld viden om hestens generelle tilstand og hvor jeg skal målrette min behandling og eventuelt om hesten bør sendes videre til dyrlægen.

Nogen skader opstår pludseligt og er lette, at få øje på; hesten bliver synligt halt eller står med puls og tydelig hævelse.

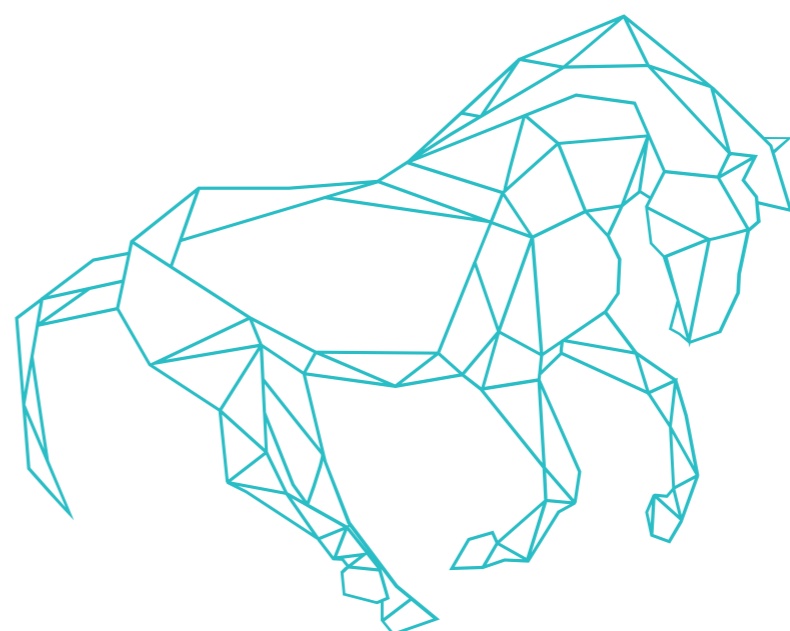
Men mange skader kommer snigende.

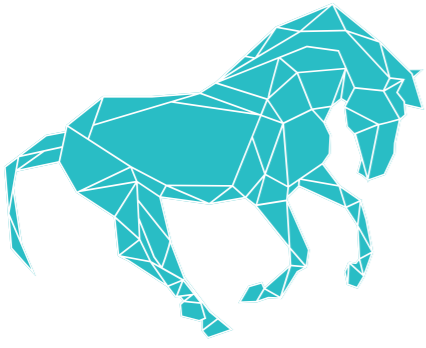
Det er ofte belastningsskader.

Overbelastning af muskler, sener og led kan have mangfoldige årsager, men ens for de fleste af dem er, at de i første omgang kun viser sig, som nedsat bevægelighed eller uvillighed hos hesten.

Måske overgangene bliver rykvise, højre volte driller, hesten bliver sur ved opsadling og så videre.

Små tegn, som måske afvises som en dårlig dag eller lignende.





Som regel vil en overbelastning dog altid vise sig ved ændringer blandt andet i muskulaturen.

Og kan man som rytter finde disse små tegn i god tid og gøre noget ved dem, så behøver de heldigvis slet ikke blive til skader.

At finde de tegn, er det denne bog kan hjælpe dig med.

Samtidig kan den også give dig et fingerpeg om, hvordan din træning går.

Kan hesten fint klare det arbejde du beder den om?

Er den klar til nye udfordringer?

Eller skal du vente lidt med næste skridt?

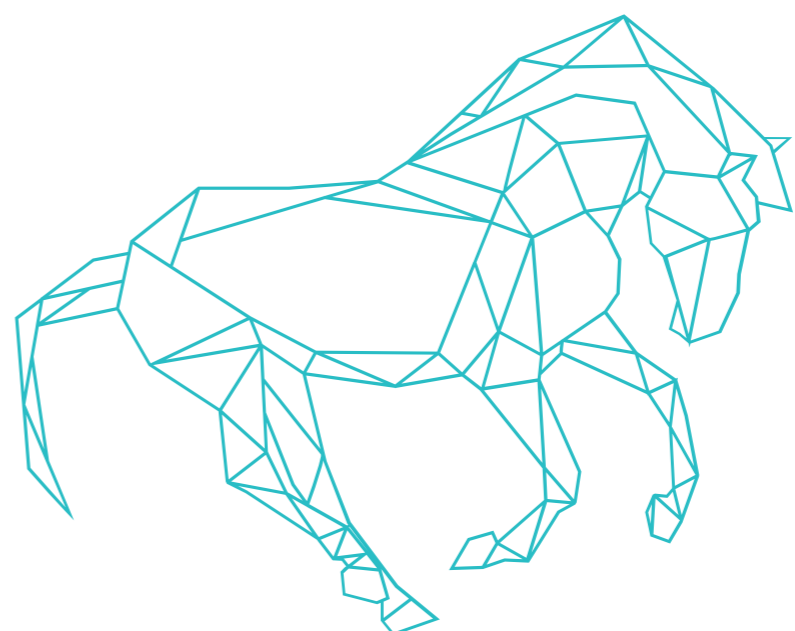
Eller måske nedjustere træningen?

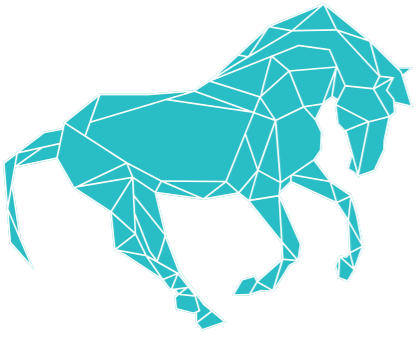
Alt det og meget mere, kan hestens muskulatur fortælle dig en masse om, hvis du ved, hvor du skal lede.

Og ved, at forholde dig til disse informationer, kan du hjælpe din hest med, at opnå sit fulde potentiale -uden skader...

Rigtig god fornøjelse.

Venlig hilsen Sarah
/Sarahs Hestemassage





Tip til tjek af din hest.

#23

De mest vindende væddeløbsheste, er kun 3-4% hurtigere, end de øvrige konkurrenter.

Regelmæssig massage kan forbedre en hests præstation med 20% eller mere.

Uanset om du rider stævner eller træner med andre mål for øje, hvilken forskel tror du, at en forbedring af din hests kapacitet på 20% kunne gøre for dig, din hest og din ridning?

Lige der, hvor I er i jeres træning netop nu?



#24

Hvis du lærer, at mærke hvordan din hests normale muskelspænding (tonus), at kende, vil det være let for dig, at mærke hvis der kommer forandringer.

På den måde kan du nemmere opdage ubalancer før de bliver til skader!

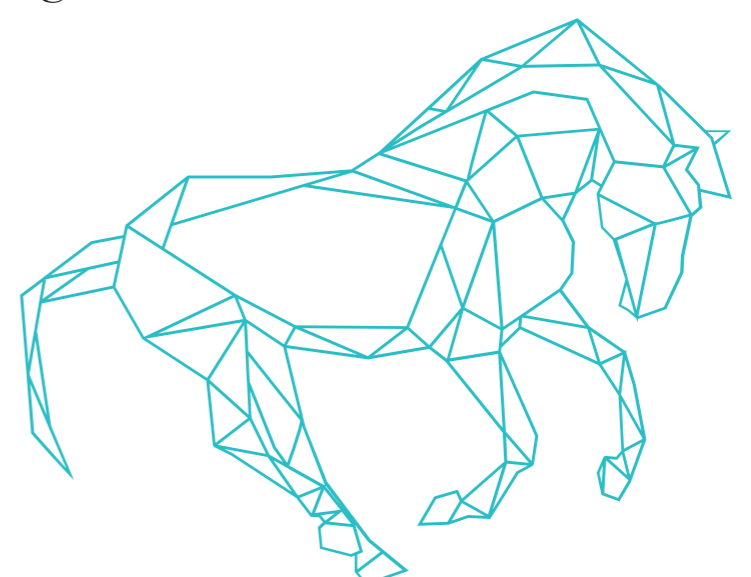
Øv dig i, at mærke på din hests store muskelgrupper med fingrene.

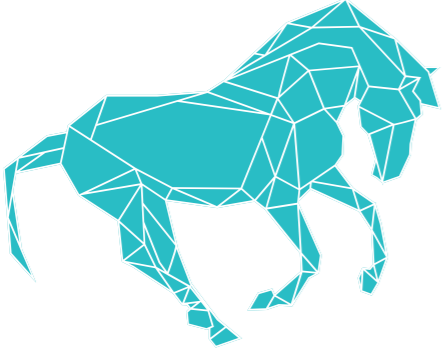
Mærk efter elasticiteten i musklerne. Føles din hest hård eller blød? Elastisk eller stiv?

Lær hvordan din hest plejer, at føles. Den skal helst have ca samme elasticitet i alle større muskelgrupper.

Er et område meget hårdere end normalt og eventuelt også varmt eller ømt, er det tegn på spændte muskler.

Musklen kan være blevet overanstrengt eller skadet.





#25

Du kan mærke temperaturforskelle i din hests muskulatur og på den måde, få vigtig viden om musklernes tilstand.

Sådan gør du: Lad et par fingre glide hen over hestens muskler fra bag ørerne og videre, hele vejen ned over hals, skuldre, bringe, ryg, mave og bapart på begge sider.

De store muskelgrupper bør føles omtrent lige varme over hele kroppen.

Er en muskelgruppe mærkbart varmere, kan det være tegn på en nyopstået spænding eller skade.



Er et område mærkbart køligere end resten af hesten, peger det på en ældre spænding i muskulaturen.

#26

Du kan også selv mærke infiltrationer i din hests muskler.

Mærk igen med fingrene over hele kroppen.

Du kan både lade fingrene glide eller trykke blidt ned i musklerne.

En muskel bør være jævn og glat og med ens tonus/elasticitet i hele området.

Finder du buler, ujævnheder eller 'strenge' (noget der føles, som små trevler/tynde rødder) under huden, så trænger din hest måske til massage.

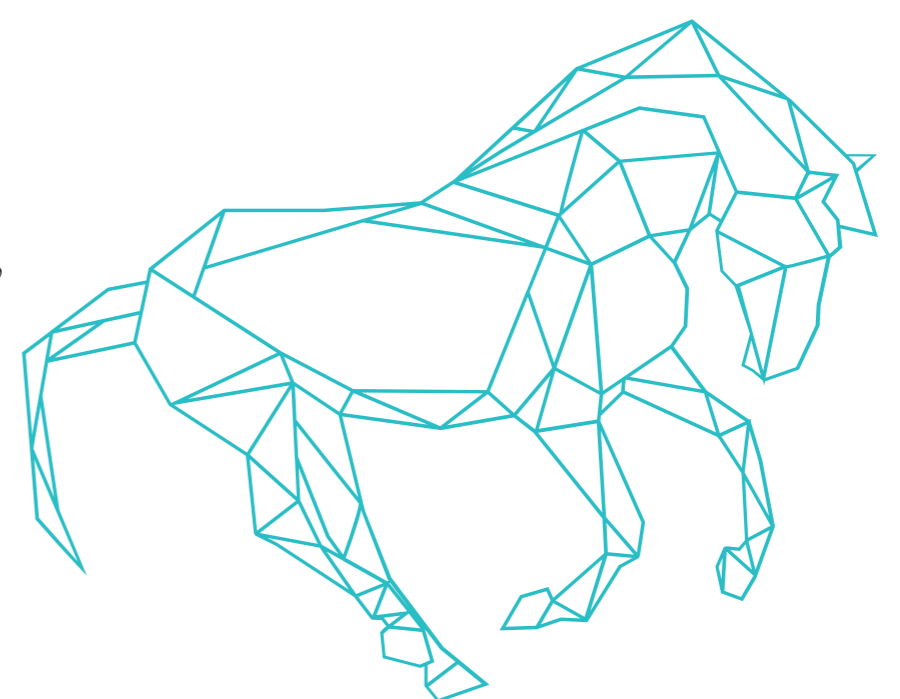


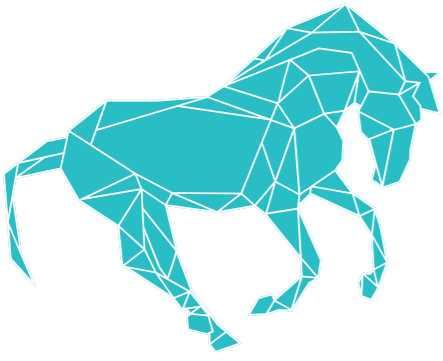
At mærke (palpere) en hest på den måde, kalder jeg også, 'at se med fingrene'.

Her kan spændinger findes selv gennem en god 'islænder frakke'.

Som det ses på billedet, kan man også holde øje,

med hestens reaktioner mens man mærker hesten efter med sine hænder.





#27

Den store tyggemuskel ('kinden') kan føles knudret eller 'strenget' lige under huden.

Spændingerne kan nogle gange ses tydeligt, når hesten tygger.

Er du i tvivl, så sammenlign med andre heste.

Tjek også om hesten er ens fra den ene side til den anden.

Mistænk tandproblemer, bid og ridning.

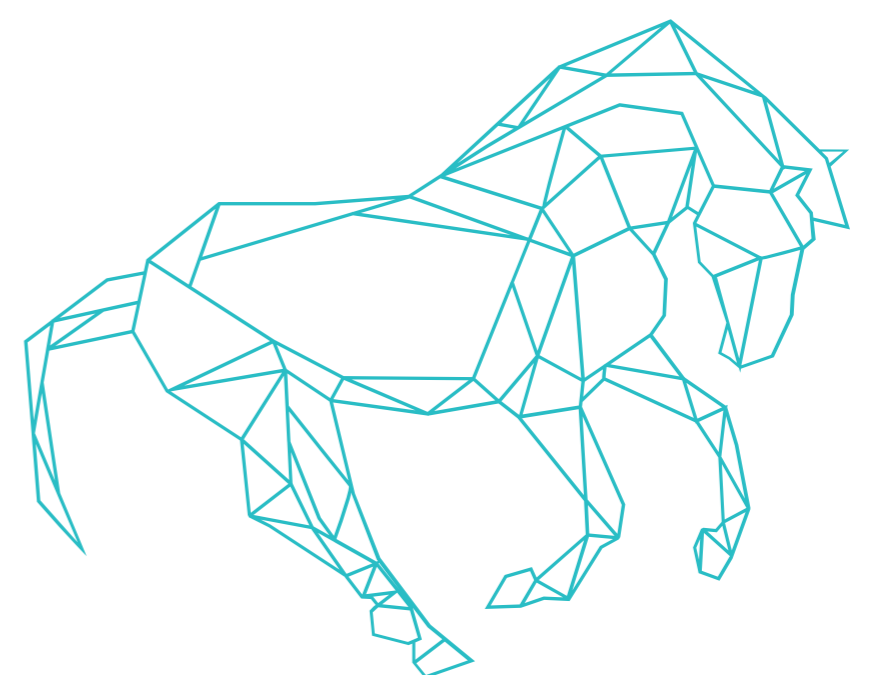
Start med, at få tænderne tjekket.

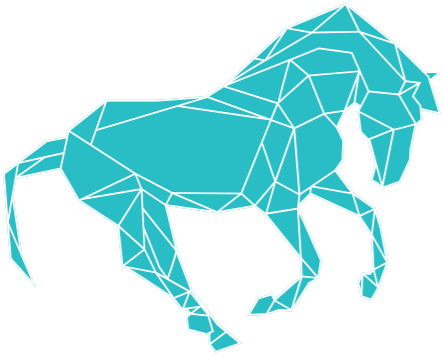
Muskelstrengene kan masseres væk, når årsagen er fjernet.



#28

Har din hest områder af sit hårlag, der er mere beskidt og er sværere, at glatte ud end andre områder, kan det pege på dårlig cirkulation og muskelspændinger i musklerne under området.





#29

Uens/asymmetriske muskler er altid tegn på, at hesten gennem længere tid har brugt sig selv uens i den pågældende muskelgruppe.

Hvor muskulaturen er mindre, skåner hesten typisk området.

Det kan have en årsag. Måske en overanstrengelse eller en skævhed i kroppen.

Hvor muskulaturen er forstørret tyder det typisk på, at det forstørrede muskelområde, har overtaget hovedparten af arbejdet.

Dette kan på sigt føre til overanstrengelse i pågældende område.

#30

En jævnt muskuleret hest er idealet.

Se på din hest; er muskelmassen ligeligt fordelt fra hals, hen over ryggen og til bagparten?

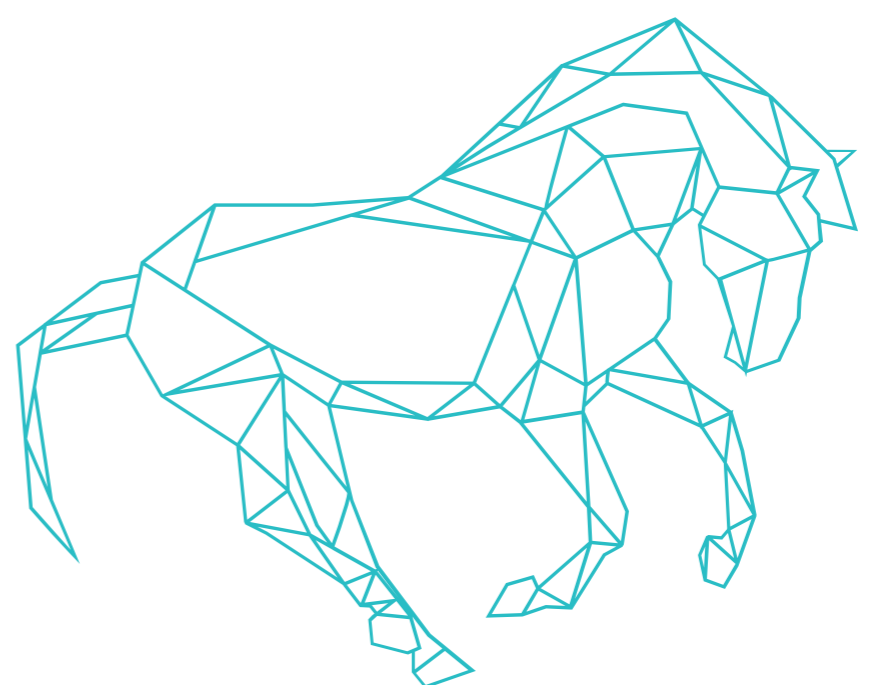
-Eller er forparten tydeligt mere muskuløs end krop og bagpart, eller omvendt?

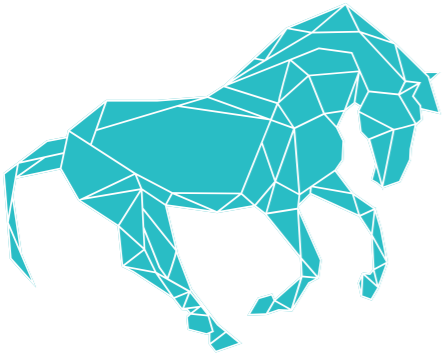
-Eller er forpart og bagpart veludviklede, men ryggen muskelfattig.

Uens muskulering er altid et fingerpeg om, at noget kan justeres eller bør ses efter.

Lige fra ridning til hestens krop.

Det er ikke så interessant, i denne sammenhæng, om hesten har mange eller få muskler; det afhænger nemlig af alder, race og træningsniveau.





For eksempel er overudviklede semimembranosus og semitendinosus hos en ridehest normalvis et tegn på en hest, der ikke bruger ryggen fuldt ud og 'skovler bagud' i stedet for, at gribe ind under sig og bruge ryggen korrekt.

Bruger hesten ikke ryggen korrekt, kan man også ofte finde en fremtrædende og spændt muskel lige over ribbenene; illiocoastalis, der også fortæller, om en ryg, der ikke bruger sig korrekt.

Det interessante er så, at finde årsagen ;-)



'Semi'erne' er placeret i det markerede område på hestens bagpart og illiocoastalis er det markerede område på ryggen.

#31

Hestens placering af sine ben, kan sladre om problemer.

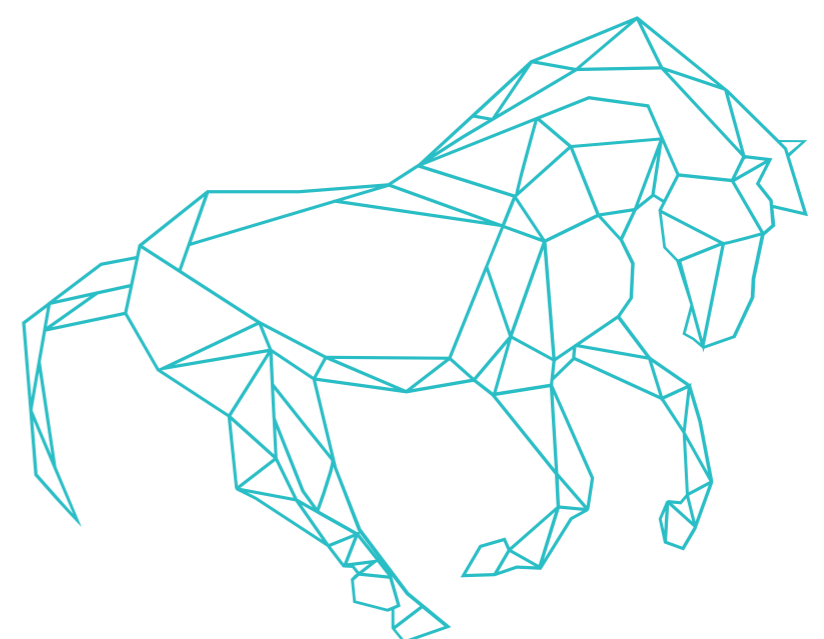
Hvis en hest fx vælger, at stille sig med for- og bagben langt fra hinanden, kan det pege på nyre eller lændeproblemer.

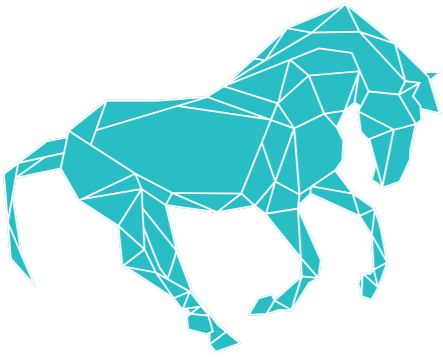
Står hesten med for og bagben tæt samlet, kan det pege på mavesmerter.



Vælger hesten (som på billedet) konsekvent, at have ét ben længere ind under kroppen end de øvrige ben, er der stor sandsynlighed for, at den aflaster det pågældende ben.

Føres ét bagben konsekvent længere ind under OG ind mod hestens midte, kan knæene mistænkes.



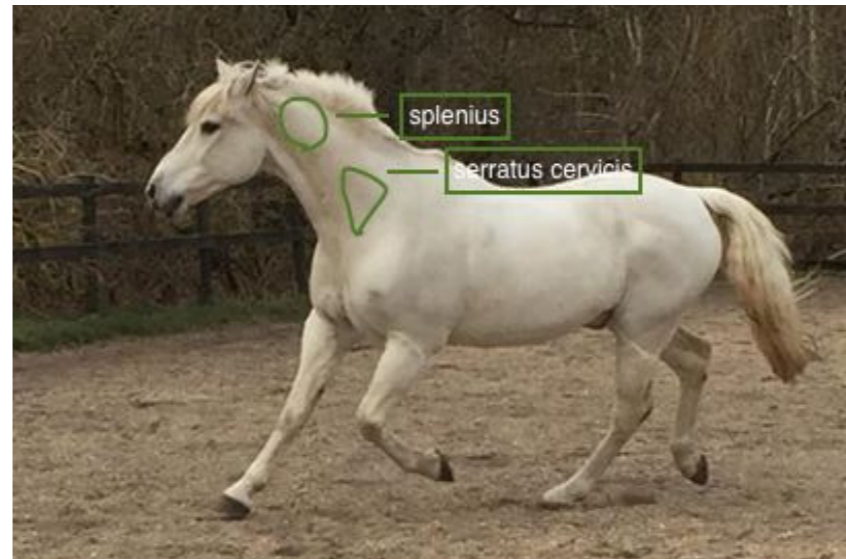


#32

Tegn på selvbæring/manglende bæring.

Foran hestens skulder er et trekantet område (serratus cervicis).

En hest med god selvbæring vil være velmuskuleret og godt 'udfyldt' her og Hestens splenius muskel (øvre hals), vil ikke være i øjenfaldende.



Omvendt vil en hest, der bærer sig selv mindre stabilt, ofte være indfalden og muskelfattig i området omkring serratus cervicis og splenius vil være veludviklet og ofte også med muskelspændinger.

#33

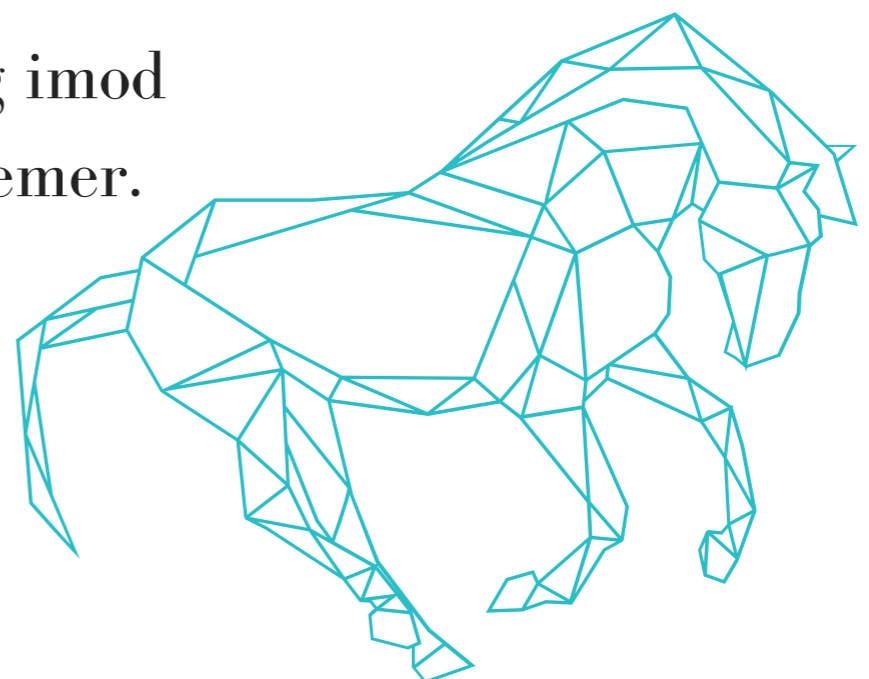
Du kan selv tjekke om din hest har nakkeproblemer.

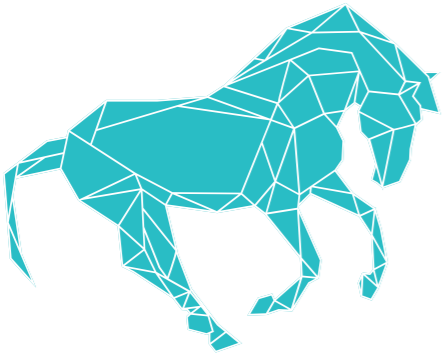
En metode, der kan give dig et fingerpeg om, hvorvidt din hest har problemer med sin nakke er, at lade en hjælper trække hesten i skridt.

Placer dig ud for hestens bagpart.

Tag så fat om hestens hale og træk i et roligt sejt træk, halen hen mod dig selv. (Endelig ikke i et ryk!)

En hest uden kropslige udfordringer bør stive sig imod trækket og kunne fortsætte sin gang uden problemer.





(#33 forsat)

En hest med udfordringer i området omkring 1. og 2. nakkehvirvel vil ofte slingre, hvis man gør som beskrevet.

Ingen regler uden undtagelser ;-)

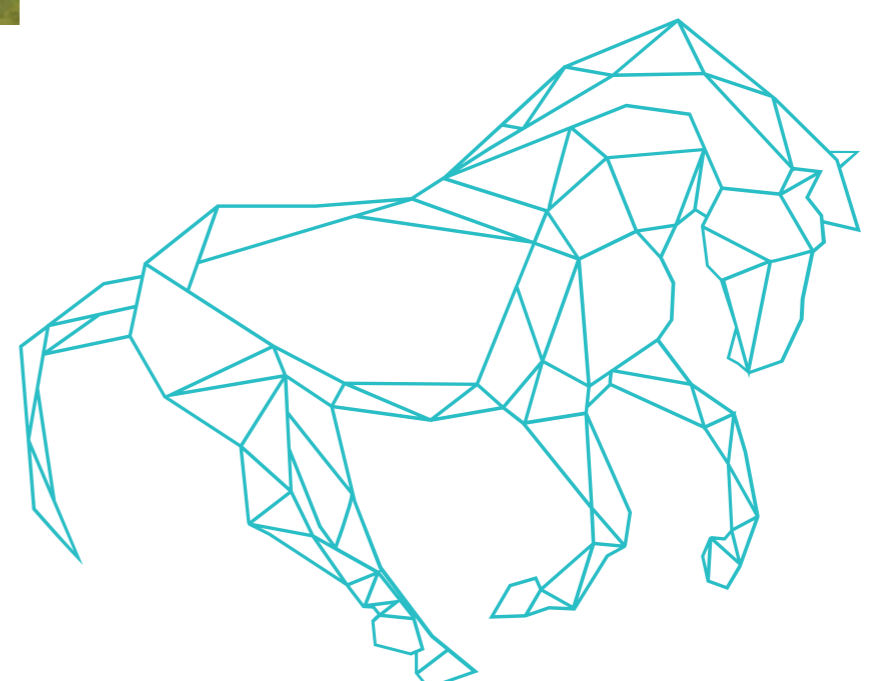
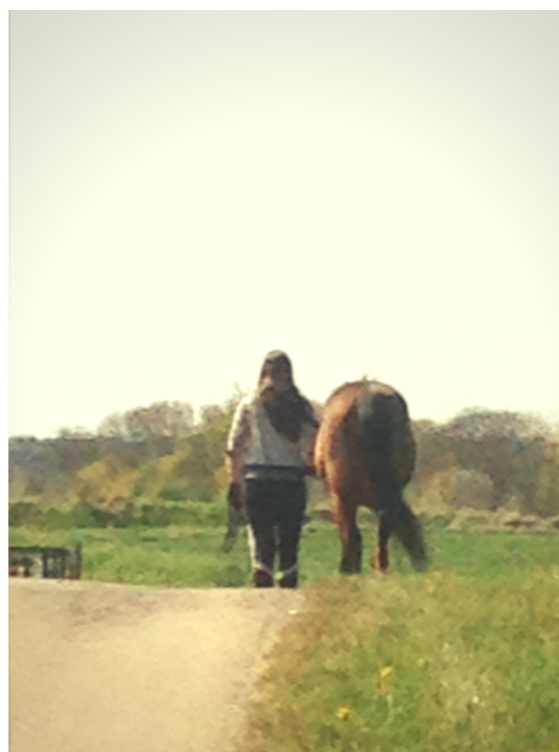
OBS!!!

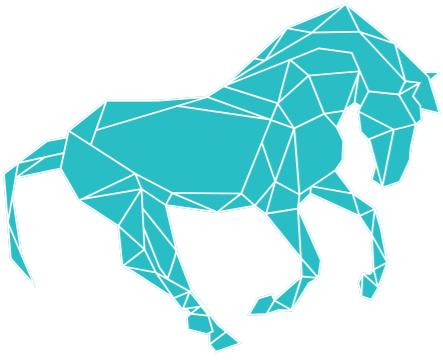
Træk IKKE din hest i halen, hvis du er det mindste i tvivl om, hvorvidt den kan finde på, at sparke!!!

Risikoen for, at hesten sparker er dog lav, da dit træk vil bevirke, at hesten lægger sin vægt på det bagen, der er nærmest dig og derved vil den have svært ved, at sparke.

#34

Hvis din hest ikke kan bakke lige, har den sandsynligvis spændinger eller andre problemer i sin muskulatur og bevægeapparat, som du bør overveje, at finde årsagen til.





Tip til tjek af ryggen.

#35

Du kan let tjekke om din hest har en smidig ryg.

Stå på siden af hesten. Tag fat om haleroden på din hest og svaj den blidt fra side side.

Din hest skal gerne tillidsfuldt svaje med og lade rygsøjlen lave en blid og ubrudt 'bølgebevægelse' fra lænden og op til manken.

Stiver hesten sig eller er der mindre bevægelse i et område af ryggen i forhold til resten af ryggen, kan den have muskelspændinger, låsninger eller sadelproblemer.

En fleksibel ryg, der villigt svajer med, peger på en sund og harmonisk ryg.

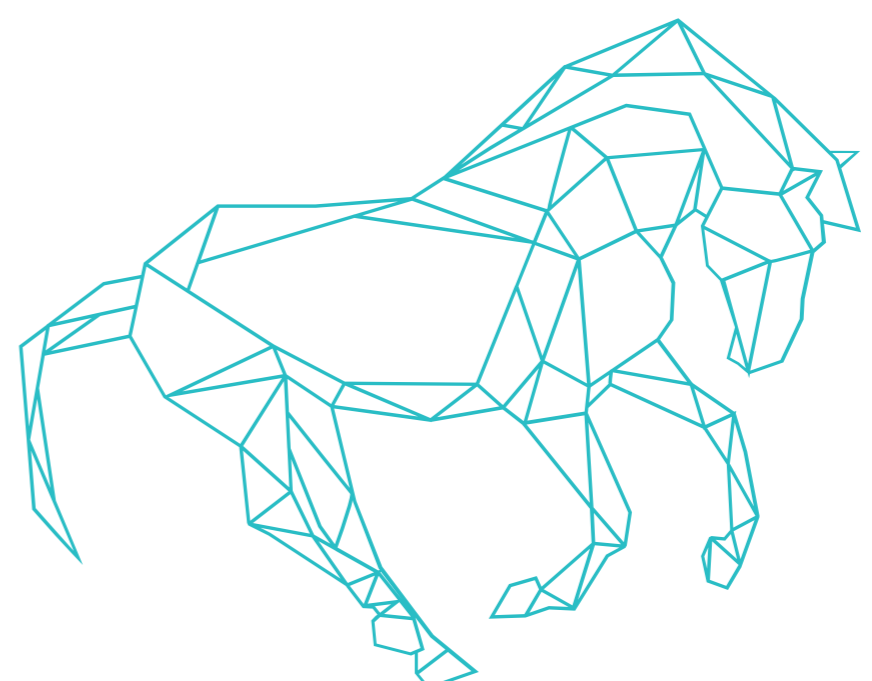


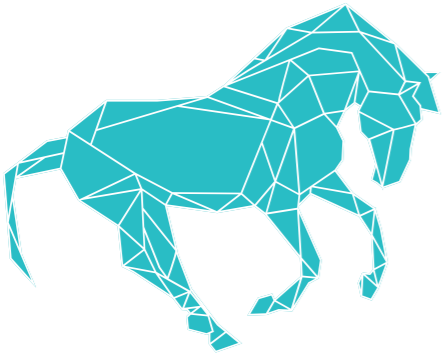
#36

Rygsmarter bør sidestilles med halthed og må tages lige så alvorligt.

En hest med ondt i ryggen bør ikke rides før den er smertefri.

Rygproblemer kan have mange årsager og kan medføre alt lige fra halthed til problemadfærd.





#37

Er hesten meget lys i sadellejet i forhold til kroppens generelle farve, er det næsten altid tegn på længerevarende tryksskade på rygmuskulaturen.

Normalvis forårsaget, af sadel eller rytter. Det er en tilstand, det er meget vigtigt, at reagere på.

Hesten på billedet til højre, er et eksempel på dette.



Den har alvorlige tryksskader bagerst i sadellejet.

.

#38

Hul ryg lige bag skulderen/under manken peger på markante rygproblemer.

Årsager kan være både en sadel der ligger forkert. Oftest for lille/snæver. Eller ridning, der ikke formår, at støtte ryggen.

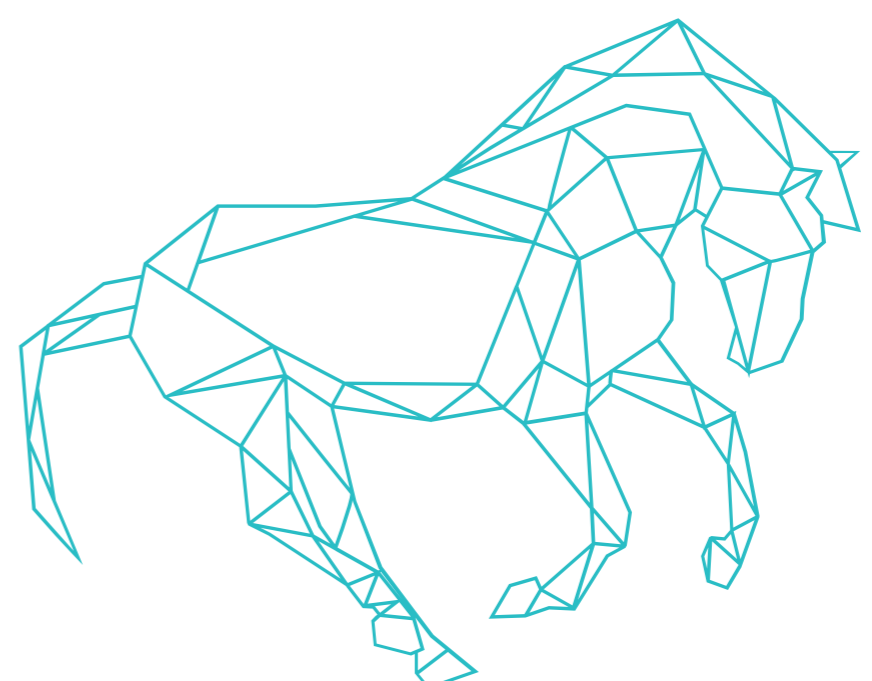


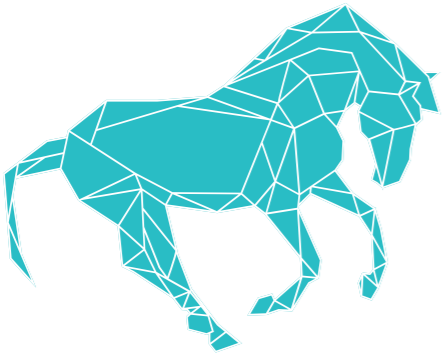
Hesten på billedet til venstre har, meget tydeligt sådan en "hul ryg". Samtidig spænder den kraftigt op, i lændområdet.

Her er tale om både sadel og ridemæssige udfordringer.

Det tager tid, at få en hesteryg til, at se sådan ud og det tager lang tid, at få den rettet op igen.

Mere om det senere...





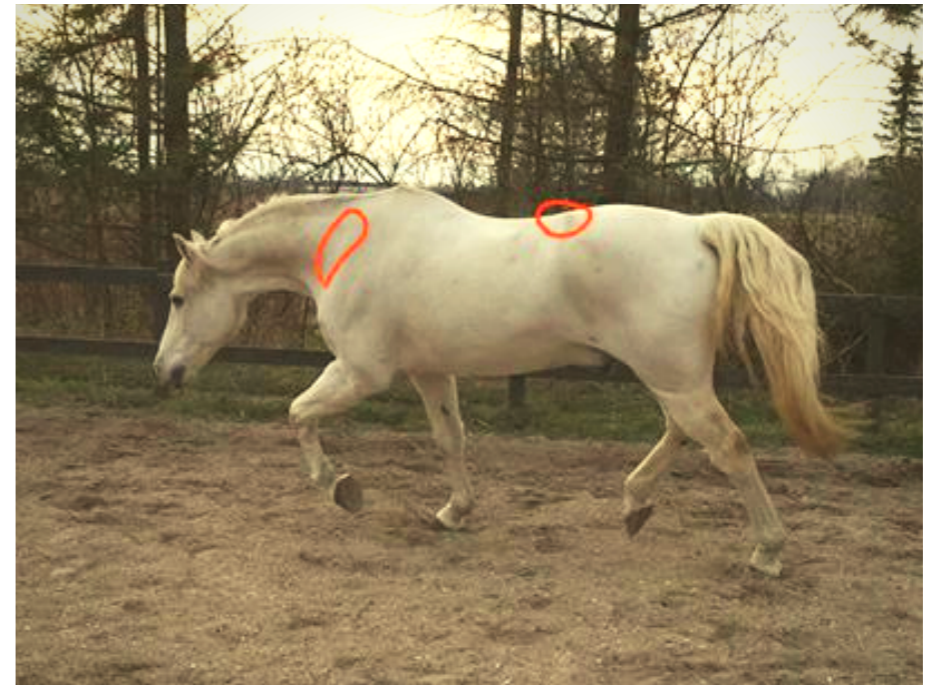
#39

Ekstra muskulatur lige foran skulderbladet, der er større end den omkringliggende muskulatur kan tyde på en sadel der er for snæver for til.

En bule lige bag sadlen tyder på en sadel, der ikke ligger korrekt bagtil. Pas på ikke, at forveksle denne bule med fedme!

Da jeg ikke har nogen billeder i arkivet, af omtalte problemer, selv om de ellers, er ganske udbredte, så viser smukke Micki her, lige hvilke områder jeg mener.

Han har dog ikke skyggen, af de to omtalte problemer :-)



#40

Nogle heste har gået så længe med deres ryg/sadelproblemer, at deres rygmuskulatur i bogstaveligste forstand er blevet både følelsesløs OG stiv som et bræt!

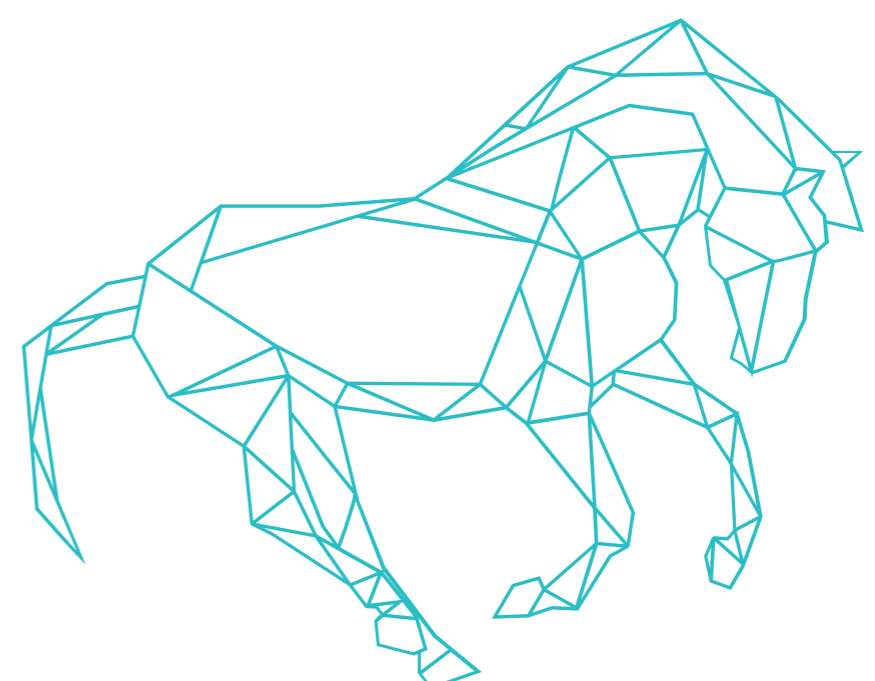
En sådan hest vil ofte slet ikke vise tegn på smerte ved tryk på musklen. Den er ganske enkelt blevet 'døv'. Ikke blot muskulatur, men også nerverne i området kan være blevet skadet.

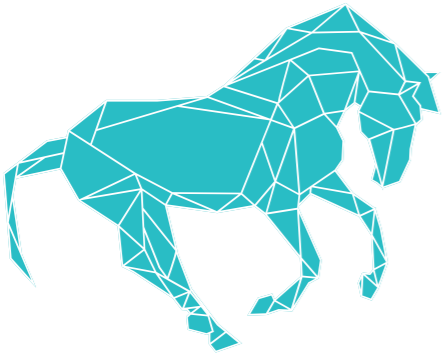
En hest med 'borttrykket ryg' vil føles helt hård i sadellejet og muskulaturen her, vil være koldere end i andre muskelgrupper på samme hest.

Den vil fremstå muskelfattig i ryggen og have tendens til, at hule ryggen nedad under ridning.

Samtidig vil den ofte løfte hovedet og skyde underhalsen frem eller omvendt, gå i en 'optisk holdning', hvor den går bag lod og med nakken lavere end højeste punkt på halsen.

Den kan også have tendens til, at stikke af, eller på anden måde give udtryk for stress eller nervøsitet.





(#40 forsat) En hest med borttrykket ryg, eller cold-back som det også kaldes, kan godt hjælpes, men det kræver stor tålmodighed.

Det kræver mange massagebehandlinger og kan desværre ikke klares med en gang massage om måneden.

#41

Problemer med især sadel og rytter, er virkelig et udbredt problem, der fylder meget når jeg er ude og massere.

Hvad kan du gøre, hvis du har mistanke om, at årsagen til din hests problemer befinder sig over ryggen?

FIND ÅRSAGEN.

Ja først skal den reelle årsag findes!

Sadel og rytter bør være de to hovedmistænkte.

Få også meget gerne dyrlægen med på råd, så du fra start kan udelukke sygdom.

ER DET SADLEN?

Få tjekket din sadel af en kompetent sadelmager og få den korrigeret korrekt, hvis der er noget, at finde på den.

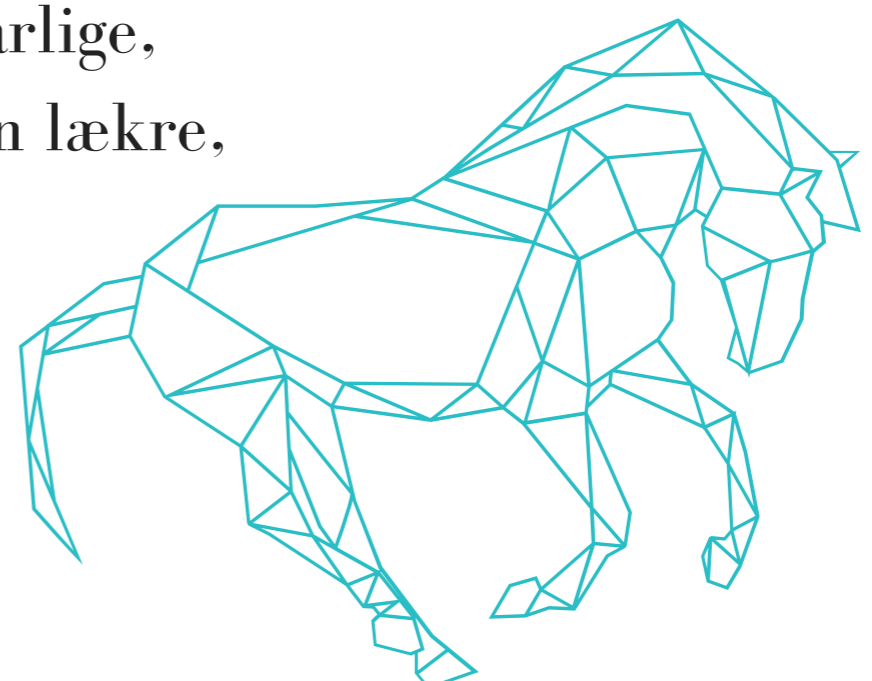
At lægge lammepads eller kiler på strategiske steder udskyder kun problemet!

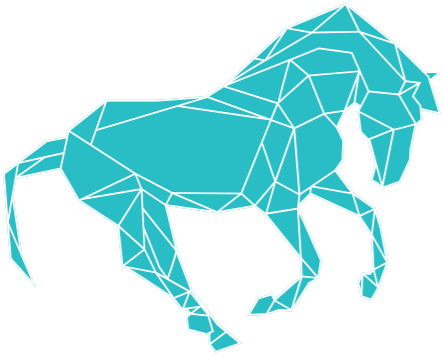
Har din hest ondt i ryggen og svag rygmuskulatur, anbefaler jeg, at vente med, at få sadlen ordnet.

Du skal nemlig slet ikke bruge sadlen igen, før din hest har bygget nye muskler i ryggen og ikke mere er øm!

(I følge mig...)

Så får du tilpasset sadlen/købt ny sadel, til den dårlige, muskelfattige ryg, så vil den slet ikke passe til den lækre, sunde og stærke ryg du står med efter endt genoptræning og så skal der jo tilpasses sadel igen ;-)





#42

RYTTERENS KROP

Var det ikke sadlen, så overvej alvorligt selv, at blive tjekket igennem for skævheder og ubalance af fx en kiropraktor, fysioterapeut eller massør.

Det er meget almindeligt, at vi mennesker render rundt med skæve rygge, bækkener, myoser, musearme og så videre.

Disse ubalancer absorberes ofte og spejles af hesten!

Det vil sige, at dine rygproblemer kan overføres direkte til hesten.

Har du medfødte bygningsfejl eller skader i dit eget bevægeapparat, kan det være nødvendigt, at du løbende korrigeres af kiropraktor, fysioterapeut eller massør, hvis du ønsker, at forebygge problemer i din hests ryg og i sidste ende problemer med din ridning.

RYTTERENS FORM

Desuden er det værd, at overveje din egen form....

Er du smidig og stærk og bruger du højre og venstre side lige godt?

En stiv og usmidig rytter har sværere ved, at følge sin hest og bruger man ikke begge kropshalvdele lige godt påvirker det også hesten.

Yoga eller kampsport som karate, aikido og lignende er fortræffelig ryttertræning!

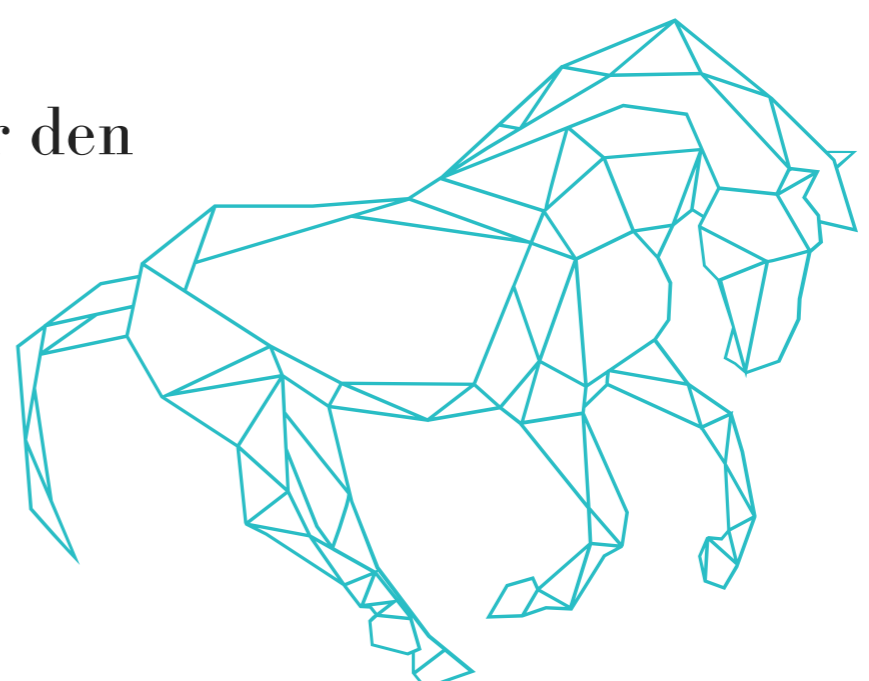
RYTTERENS UDDANNELSE

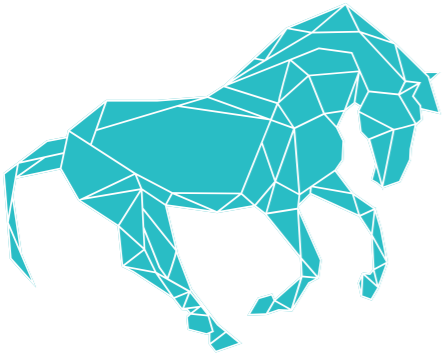
Og sidst må man nogen gange se sig i spejlet og anerkende, at man endnu ikke er helt den rytter, som man arbejder hen i mod, at blive.

Det er en ærlig sag; vi starter jo alle et eller andet sted.

Og det sted bumper ofte hesten i ryggen og hiver den i munden.

Det er begynderhestens lod.





(#42 forsat)

Det tager tid, at blive en dygtig rytter og kunne ride med den lethed og elegance, der kendetegner den virkelig veluddannede rytter.

Der er intet ondt i det. Man må bare holde sig det for øje og tilrettelægge træningen efter det.

Det kunne for eksempel være kun, at ride tre dage om ugen og træne fra jord, gå ture og massere resten af ugen.

Det er forresten i min optik en glimrende ugeplan for de fleste heste.

På den måde har musklerne altid god mulighed for udvikling og restitution.

Ved at arbejde fra jorden, har man et andet øje på sin hest og vedbliver, at holde basisarbejdet ved lige.

Det, der er fundamentet for al anden ridning.

Og sidst men bestemt ikke mindst, så er det en god og sund træningsmodel, der giver hesten optimale muligheder for, at præstere godt og holde længe.

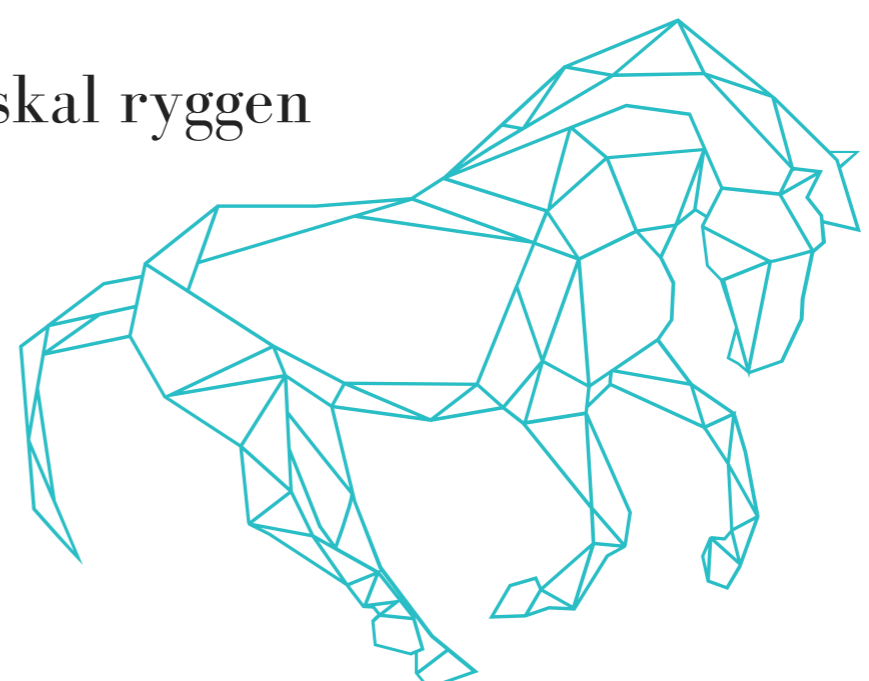


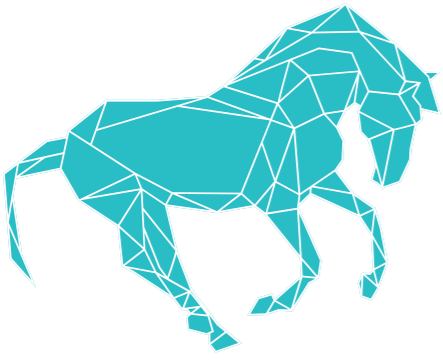
#43

HVAD KAN DU GØRE FOR AT FÅ RYGGEN I ORDEN IGEN?

Når du har fjernet årsagen til rygproblemerne, SÅ skal ryggen fikses.

Og det er meget sjældent et quickfix, at ordne en ryg, der har været under forkert pres i længere tid.





(#43 forsat)

Hesten bør for det første tilses af en dyrlæge.

Rygsmærter kan komme af alt fra tandbylder til haltheder.

Det kan også være godt, at starte med en kiropraktor til, at låse op i ryggen.

Dernæst bør din hest masseres regelmæssigt. I begyndelsen 2-3 gange om ugen!
Yes. Du læste rigtigt! 2-3 gange om ugen! Jeg mener det!

Efter det første par uger kan intensiteten af behandlingerne ofte sættes ned.
De bedste resultater oplever jeg som regel, når ejer også inddrages og hjælper til mellem mine behandlinger.

Massage er ikke et quick-fix. Til gengæld giver massage ofte de mest varige resultater, når blot indsatsen er seriøs.

Derfor er det smart, at kunne hjælpe sin massør -og sin pengepung- ved, at kunne noget god basismassage selv, så man kan understøtte behandlingen.

#44

Udover intensiv massagebehandling, kiropraktik og naturligvis dyrlægen i allerførste instans, så skal ryggen hjælpes tilbage i topform.

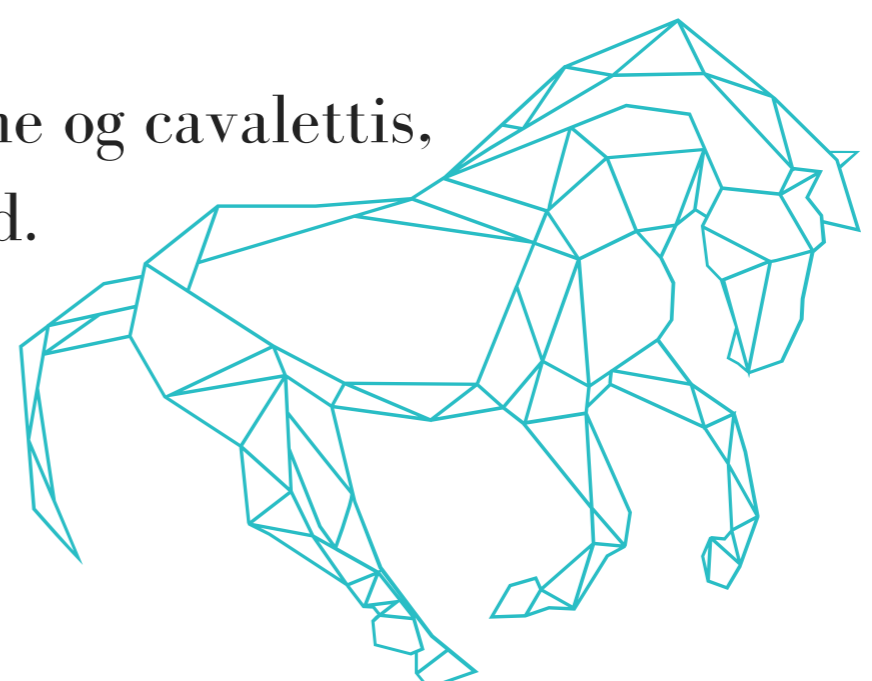
Her er lidt inspiration:

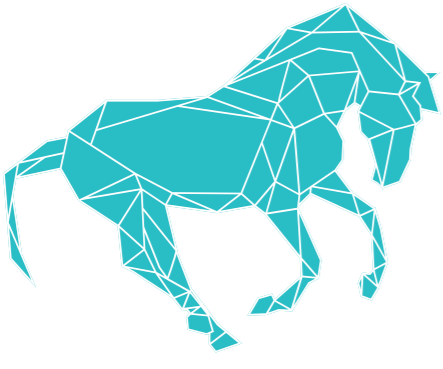
Rytteren skal først og fremmest ud af sadlen og hestens ryg trænes skånsomt fra jorden.

Meget gerne med hjælp fra en underviser.

Den skal frem og ned, den skal arbejdes over bomme og cavalettis, den skal trækkes lange ture og mange timer på fold.

Stilstand er gift for rygheste!





Øvelsen, 'tag en gulerod mellem forbenene' er også god.

Hesten må også gerne bakke for hånd.

Sørg dog for den ikke tager flere skridt end, at den kan lave dem pæne, lange og lige.

Gerne kun et eller to og hav maksimalt ti fine skridt som mål pr træning.

Man kan også arbejde på, at genlære hesten, at træde ind under sig.

Rygheste ender nemlig ofte med, at 'skovle bagud', i stedet for, at sætte benene korrekt ind under sig.

Her er det godt, at arbejde for hånden. Altså ikke longe, men ved siden af hesten med øvelser som fx versade og traversade.

Hvor længe denne træning og massage skal forsætte er individuelt, men to måneder er ikke unormalt før man igen begynder, at sætte sig op!

Nogen heste ender med, at forbinde sadel og/eller rytter med smerte.

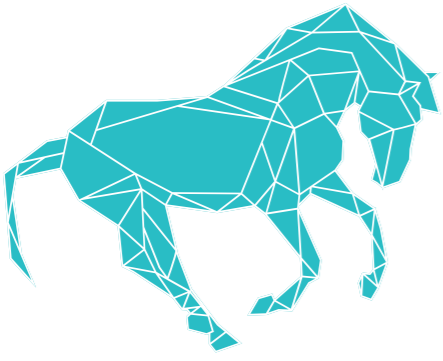
Sådan en hest skal oven i al det andet også tilvænnenes sadel og rytter igen.

Præcis som var det en tilridning af en sensitiv hest.

HUSK, at alle heste er forskellige og årsagen til hestens rygproblemer bør være afgørende for valg af behandling og træning.

Spørg din dyrlæge, massør, træner osv til råds i netop dit tilfælde ;-)





#45

Når hesten ikke kan det samme på den ene, som på den anden volte, er der altid en årsag til det.

Almindelige årsager er sadel, rytter skævhed, muskelspændinger og låsninger.

Jo tidligere du reagerer på små forandringer i din hests bevægelsesmønster, udseende og adfærd, jo større er chancen for, at tage skader og ubalancer i opløbet.



Og alt andet lige, vil jeg mene, at det er sjovere, at forebygge end, at helbrede :-)

Brug bogen i praksis.

Jeg håber du er blevet inspireret til, at gå i stalden og se din hest med friske øjne.

Det er en rigtig god ide mindst et par gange om ugen, at mærke sin hest godt igennem, som beskrevet.

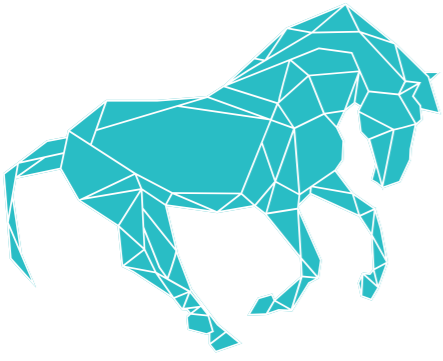


Du kan også bede en staldkammerat læse bogen og så kan I bytte hest og gennemgå hinandens heste.

På den måde får du et sæt helt friske øjne på din hest.

En anden god ide, kan være, at lave 'forbryderfotografier' af din hest hver anden måned; tag billeder lige forfra, bagfra og fra begge sider.

Når du sammenligner nye og gamle billeder, vil det være let, at se forandringer og fremskridt og få ideer til justeringer i træningen.



Hvem er Sarahs Hestemassage?

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

Ophavsret.

Indholdet i denne E-bog tilhører Sarah Christiansen/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: Venligst stillet til rådighed af Mette Kovdal Degn.

Side 1: Venligst stillet til rådighed af Josefine Gelenthin.

Side 3: Venligst stillet til rådighed af Anja Vinbjerg Hansen.

Side 7 øverst: Venligst stillet til rådighed af Kristina Strange Tønnesen.

Side 8 og 12: Venligst stillet til rådighed af Julie Møller Ünal.

Side 15: Venligst stillet til rådighed af Freja Sonne Mikaelson.

Side 17: Venligst stillet til rådighed af Camilla Grundvad Toldbod.

Side 18 øverst: Venligst stillet til rådighed af Helena Duun.

Side 4, 5, 7 nederest, 9, 10 11, 18 nederst, 20: private fotos.

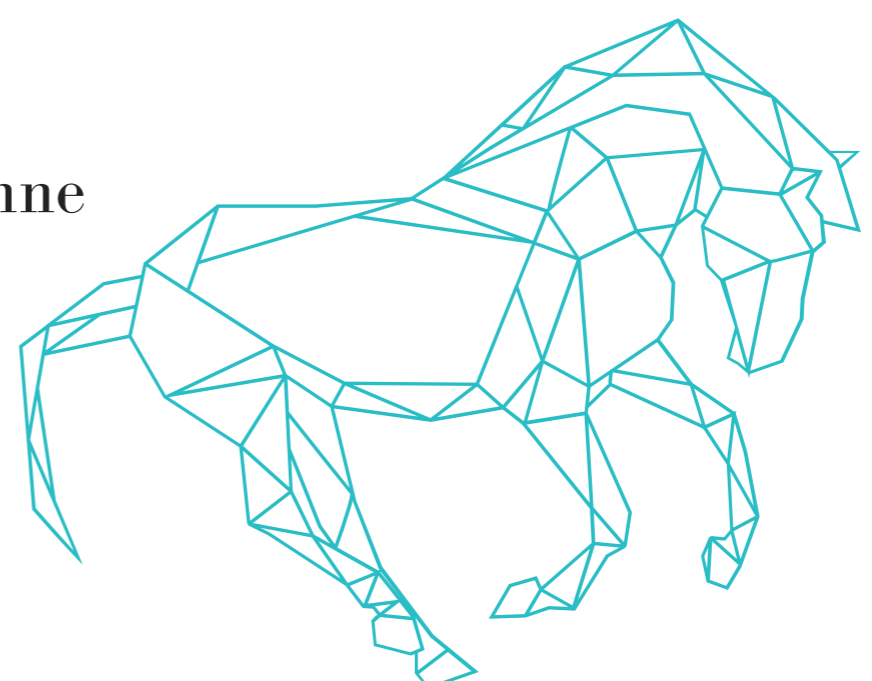
Tusind tak for lån til jer alle!

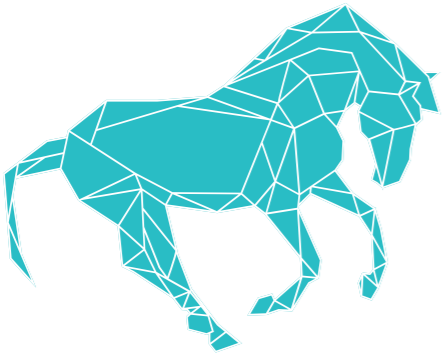
Ansvar.

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

Derfor er der kun råd og tommelfingerregler i denne 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 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 anden 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 af 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**

