

Hur kan vi rida hästen friskare och förebygga belastnings skador?

Examens arbete B-tränar utbildning Hoppning 2015 av Caroline Johansson



Innehållsförteckning

1. Introduktion

Problemområdesbeskrivning

Syfte med arbetet

Frågeställning

2. Material och metoder

3. Resultat

4. Diskussion

1. Introduktion

Problemområdesbeskrivning

För att få en långvarigt hållbar häst inom sporten krävs det att vi lär oss förstå hur hästen fungerar och att träningen är anpassad efter hästens förutsättningar och ryttarens kunskap. Allt för ofta träffar man på hästar som behöver arbetas mer liksidigt och framförallt saknar framåtbjudning, detta kan på sikt leda till felbelastningar.

Då jag fått möjligheten att jobba delvis som test ryttare på en hästklinik och få följa veterinärer i sitt dagliga jobb med att utreda/behandla olika typer av hästar ser jag detta som en chans att fördjupa mig i ämnet. Att förstå vikten av att jobba sin häst allsidigt i balans under avspändhet och med lagom anspänning. Det saknas ofta mycket kunskap som gör att hästarna får olika former av felbelastningar och skador som är ridrelaterade.

Syfte med arbetet

Att öka förståelsen och vikten i att träna/rida sin häst rätt och då minska risken för belastnings skador och stärka/bygga upp hållbarheten.

Frågeställning

Hur kan jag som ryttare förebygga i det dagliga arbetet för att minska risken för belastnings och förslitnings skador? Vad kan bli följden av felaktig ridning och belastning?

Hur kan jag som tränare bidra till ökad kunskap?

2. Material och Metoder

Själv har jag jobbat som tränare och unghäst utbildare sedan 2003 och lärt mig förstå vikten i att rida sin häst i balans med avspändhet och elasticitet. Fick min grundutbildning på det 3 åriga Elitidrotts gymnasiet i Strömsholm där jag blev matad med en massa kunskap, inspiration och flera olika ridstilar/tekniker.

Har alltid haft intresse för att utbilda/träna olika sorters hästar/ryttare och med ett stort fokus på markarbetet. Vintern -07-08 åkte jag över till Wellington i USA, fick inblick i den amerikanska stilen/systemet inom hoppningen där väldigt mycket handlar om ryttarens balans och position i lätt sits och att hästarna arbetar avspänt i en naturlig form. Detta har gjort att jag intresserat mig ännu mer för hur vi kan rida hästarna med att skapa en bättre balans och ridbarhet men också vikten i att anpassa sig till varje typ av häst.



Fakta är hämtad från min egen erfarenhet, *Biomechanics and Physical Training Of The Horse* (Jean-Marie Denoix), *Hästens Grundarbete* (Pether Markne), *Ridhandboken 1 o 2*, Veterinär Florian Lackner.

Resultat

För att till fullo kunna utnyttja hästens fysiska kapacitet, måste ryttaren lära sig att värdesätta dess kvaliteter och kompensera bristerna. Att träna en häst för olika discipliner för samman två områden som ofta jobbas på samtidigt: *Kondition och Styrka!*

Hästen får en bättre hållbarhet av god kondition och styrka.

Kondition för att öka andningskapaciteten och förbättra kärlfunktionen. Resultatet blir en större förmåga att prestera med långvarig ansträngning och förbättrar återhämtningstiden efter ansträngning.

Styrkan har 2 huvudmål: (1) att förbättra flexibiliteten av leder sekundärt

till ansträngningen av ligament och muskler (betydande roll att kontrollera stabiliteten i lederna) och (2) att utveckla effektiva muskel sammandragningar och koordination, gör att rörelsen blir flytande, lättare och säkrare.

Det är också viktigt att du tränar upp hästens *reaktions förmåga*, svara på lätta mjuka hjälper. Detta kan du göra genom lite snabba tempoväxlingar.

Hästen har med ryttare på ca 70% av vikten på frambdelen, därför är vår uppgift att under arbete fördela vikten mer över till bakdelen för att undvika sekundära ledinflammationer och belastnings skador.

Titta på hästen hur den ser ut och rör sig, vad den har som minus som blinkar starkare. Tänk på att vissa problem kan sitta någon annanstans än de visar sig.

För exempel en häst med väldigt långa bakben kan ha svårare att hitta jämnvikt och balans. Ryttaren kan då uppleva att hästen har besvärlig mun, drar ojämt, rycker eller släpper kontakten. Om halsen är lågt ansatt får hästen svårt att bära upp sin framdel. Just detta problemet är väldigt vanligt och kan tillslut medföra led inflammationer, rygg, hals och kors besvär.

För att rätta upp hästens balans måste du få jämnvikt samtidigt som hela överlinjen måste byggas upp så att halsmuskulaturen blir stark nog att bära upp huvudet. Låt hästen arbeta i en lägre rundare form med många halvhalter för att få vikten sakta över till bakdelen. Viktigt att ofta ge en eftergift för att kontrollera att hästen bär sig själv och inte ligger i handen. Under några små korta sekvenser ber du hästen att ta mer vikt på bakdelen med lite högre nacke och stadig kontakt, men återgå sedan alltid till grundjobbet med att bygga överlinjen med en avspänd häst i rundare lägre form.

Det viktigaste och kanske den vanligaste orsaken till att ridmässiga problem uppstår är att det saknas framåtbjudning. Om hästen inte har det naturligt är det ryttarens jobb att skapa en god framåtbjudning.



Diskussion

Då jag jobbar tillsammans med bland andra veterinär Florian Lackner ställde jag frågan:

-Beskriv en bra ryttare med 3 ord.

Svarade:

- * Balanserad (fysiskt & psykiskt)
- * Erfarenhet
- * Ödmjukhet

Tycker dessa ord betyder väldigt mycket för att kunna få en samstämd balans mellan ryttare och häst!

Vi har nu gjort ett antal ridprov på kliniken och anser att detta hjälper många hästar och ryttare. Ofta har hästen blivit lite missförstådd och kanske bara tagit över eller så kommer det fram vart det verkliga problemet sitter. Jätte spännande samarbete där syftet är att få hästarna att må bättre, och att öka förståelsen för hur vi kan jobba hästen för att hålla den mjuk och smidig. Vi jobbar också med uppföljning där kunden har möjlighet att komma tillbaka och få hjälp att komma på rätt spår. Hoppas att detta kan leda till att fler hästar håller längre så att vi kan få många års glädje av den.

Det här ämnet kan få hur många grenar som helst eftersom det är många aspekter som spelar in för att få en hållbar häst. Lika viktigt är naturligtvis att arbeta hästen på ett bra underlag. Vad är då ett bra underlag?

Utifrån en frisk och sund häst anser jag att man ska variera så mycket man kan för att stärka hästens senor och ligament. Men eftersom alla hästar ser lite olika ut, rör sig på olika sätt och kanske har några svagheter som måste tas hänsyn till, är det viktigt att rådfråga sin veterinär och/eller tränare vad man bör tänka på.

Som tränare hoppas jag kunna bidra med och förmedla ett tydligt budskap och en röd tråd, om hur ryttaren kan arbeta sin häst i balans och harmoni.