

Nivelten rasitusvammat urheiluhevosten yleinen ongelma

Hevosmiestaito avainasemassa ennaltaehkäisyssä

Hevosten nivel tulehdukset ovat yleinen syy kilpahevosten sairaslomiin. Pitkittyessään rasitusvamma johtaa usein nivelrikkoon, pysyvään ontumiseen ja kilpauran päättymiseen. Nivelessä tapahtunutta muutosta eli nivelrikkoa ei pystytä nyky lääketieteellä korjaamaan. Nivelrusto on uusiutumaton. Ainoastaan nivelrikon etenemiseen voidaan vaikuttaa. Eläinlääkärin antamat lääkkeet ja hoidot rauhoittavat tulehduksen oireita ja auttavat palauttamaan nivelen normaalin toiminnan, mutta ne eivät poista tulehduksen syitä.

Niveltulehdus on hevosella vakava merkki siitä, että jotain on pielessä. Syiden löytämiseen on paneuduttava perusteellisesti, sillä nivel tulehdus ei ole tarttuva tauti, kuten vaikkapa lintuinfluenssa, eläinlääketieteen tohtori Timo Talvio muistuttaa. Syitä voi olla useita ja ongelmat kasaantua pitkällä aikavälillä. Siksi on tärkeää tutustua nivelten toimintaan ja siihen, milloin ne hevosilla joutuvat normaalia suurempaan rasitukseen.

Nivelrusto pehmentää ja nivelpussi voitelee

Nivel liittyy kahden tai useamman luun toisiinsa. Luitten nivelpinnoissa on tärehdyistä pehmentävä nivelrusto. Kuttakin niveltä ympäröi vahva nivelpussi, jonka ulkoisempi osa suojaa nivelen osia ja sisempi, nivelkapseli, erittää nivelrustojen voiteluun tarvittavaa nivelvoitetta. Nivelrusto on elävää kudosta, mutta siinä ei ole verisuonia. Se saa ravintonsa kudostenesteestä, jota pursuaa nivelen liikkua rustoon kohdistuvan paineen ansiosta ulos, ja paineen loppuessa imeytyy niveltä ympäröivästä kudostenesteestä sisään. Nesteen

mukana sisään imeytyy myös ravintoaineita. Rauhallinen, tasainen liike ylläpitää kudosten liikettä ja varmistaa ravintoaineiden saannin. Liikkumattomana nivel kuivuu ja surkastuu.

-Nivelkapseli tuottaa tomiessaan hyaluronihappoa eli nivelvoidetta, joka on voiteleva, ravintorikas ja tulehdusta hillitsevä komponentti.

Kuormituskyvyn ylittyminen aiheuttaa ongelmia

Normaalisti vaistomaisesti jännittyvät lihakset suojaavat niveltä koviilta iskuilta. Hevosilla ei etupolvesta ja takakintereestä alaspäin ole kuitenkaan lihaksia, vaan niveliä tukevat vahvat jänteet ja ligamentit eli nivelsiteet.

-Niveltulehdus on monen asian summa. Se syntyy, kun nivelen kuormituskyky ylittyy. Nivelen sietokyky on yksilöllinen. Siihen vaikuttavat nivelen kunto, aineenvaihdunta, perinnölliset tekijät, nivelruston vointi ja ympäröivien pehmytosien tila.

Hyvärakenteisella hevosella nivelet kuormittuvat nivelen kestävimmästä keskikohdasta. Rakennevirheet tai vääränlainen kengitys rasit-

tavat niveltä muista kohdista ja lisäävät vammautumisen riskiä. Nivel tulehdus voi saada alkunsa myös liiasta rasituksesta erityisesti nuorten ja lihaskunniltaan heikkojen hevosten kohdalla.

Väsymys aiheuttaa lihaksissa koordinaation puutetta. Tällöin raajojen liikkeistä tulee hallitsemattomia ja holtittomia, jolloin rustoon kohdistuu odottamattomia kuormituksia ja se alkaa vaurioitua. Myös hevosen liikkumista tukematon kentän pohja ja väärässä muodossa ja epätasapainossa liikkuminen kasvattavat nivel tulehduksen riskiä.

Jos hevosen kuormituskyky on ylitetty, pitää tilanne palauttaa mahdollisimman nopeasti ennalleen. Näin välttään vakavammilta seuraamuksilta.

-Tärkeintä olisi kaikin keinoin välttää ja ennaltaehkäistä nivel tulehduksen syntyä. Ja siinä tarvitaan hyvää hevosmiestaitoa ja asioiden johtamista.

Kenttien pohjat avainasemassa

Suomessa Talviota askaruttavat erityisesti ratsastuskenttien pohjat. Niiden tärkeyttä hevosen kestävyydelle ei

haluta ymmärtää.

-Suomessa on aivan liian paljon kelvottomia pohjia. Pohjien merkitys korostuu, kun niillä hypätään kilpaa. Myös niiden hevosten sietokykyä koetellaan, jotka joutuvat päivittäin työskentelemään huonolla pohjalla.

Ratsastuskentän pohja ei saa olla kova ja joustamaton (voi aiheuttaa vaurioita nivelrustoihin) eikä myöskään liian pehmeä (rasittaa kohtuuttomasti hevosen jänteitä). Suomen hiekka on jääkauden hiomana pyöreäjäyväistä. Tällainen hiekka rullaa hevosen kavion alta pois, eikä tue hevosen jalkoja. Erittäin haitallinen on hoitamaton pohja, jossa on kovaa soraa sekä rullaavaa, tasarakeista hiekkaa.

-Tällainen pohja on kelvoton ratsastukseen, kuuluu Talvion tyly tuomio.

Hyvä pohja vaatii hyvät ai-nekset ja säännöllisen hoidon, johon kuuluvat kastelu ja jyrräminen. Kilpailukenttä saa olla hieman pitävämpi pohjaltaan kuin jokapäiväisessä käytössä oleva harjoituskenttä.

-Säännöllisessä käytössä oleva pohja saa hieman liukua, kun kavio tulee alas maahan. Pieni luisuma muodostaa ilmatyynyefektin, joka kuormittaa vähemmän niveliä

kuin täysin pitävä pohja.

Kun hevonen liikkuu huonolla pohjalla, se saa niveliinsä ns. mikrotraumoja. Kun mikrotraumoja syntyy riittävän tiuhaan, voi niistä muodostua isompi trauma.

- Se on vähän kuin säteily, sillä on kumulatiivinen, ka-sautuva ominaisuus.

Nuoret hevoset

Esteratsastuksessa omalla kasvatillaan Philadelphia T:llä SM-hopeaa vuonna 2005 saavuttanut ja omaa tallia Kirkkonummella pitävä Talvio tietää hyvin ensimmäisten vuosien merkityksen hevosen kestävyydelle.

- 3-vuotiaalla hevosella voi jo olla vakavia vaurioita, jos ruokinta ja liikunta on ollut epäsopivaa. Laadukas ja monipuolinen ruokinta sekä vaihteleva liikunta vaihtelevassa maastossa kasvattaa vahvoja suoritushevosia. Suomessa suurin ongelma on valkuaisen ylikuormittaminen puutteelliseen liikuntaan.

Kun hevonen saa selkäänsä ratsastajan, pitää se opettaa kantamaan ratsastajan paino oikealla tavalla. Hevosen fyysikkäitä ja motoriikkaita pitää kehittää niin, että hevonen pystyy kompensoimaan vieraan rasituksen lihaksillaan.

- Hevosen niskasta on yhteys aina takajalan kavioluuhun asti. Tämä ns. vieteri on pakko saada toimimaan oikein, jotta ratsastajan paino tulee tälle jännitekaarelle, ei hevosen tukirakenteille.

Myös rentous on hyvin tärkeää, sillä kovat, jännittyneet lihakset saavat iskut tulemaan kovina nivelille ja hevonen kipeytyy.

Kiirehtiminen silloin, kun hevonen ei vielä ole fyysisesti riittävän vahva, voi aiheuttaa pysyviä vaurioita ja ongelmia hevosen kestävyydelle tulevaisuudessa.

- Silloin velkaannutaan huolella. Sitä velkaa ei oteta koskaan takaisin. Tätä ei haluta myöntää tai tiedostaa,

varsinkin silloin, kun ajatellaan vain lyhyellä tähtämellä hevosen kaupallista arvoa.

Kylmäys ja lääkintä ensiapuna

Täysi-ikäisellä hevosella alkanut niveltulehdus on oikeastaan jäävuoren huippu. Loppuhuipentuma voi kehittyä yhden yön aikana. On tärkeää tiedostaa, että taustalla on useimmiten pitkäaikaisia mikrotraumoja.

- Kisaviikonloppu huonolla pohjalla voi olla se loppuniitti, joka tuo ongelman esiin.

Sairastuneen hevosen hoidossa tärkeintä on nopeus, ammattitaito ja kokonaisvaltaisuus. Pitkäaikainen tulehdus voi hoitamattomana muuttua krooniseksi ja aiheuttaa nivelrikkoa. Alueen nopea kylmääminen on ensiarvoisen tärkeää. Kylmä vie lämpöä pois, supistaa kudoksia, vähentää turvotusta ja saa veren kiertämään palauttaen alueelle normaalin verenkierron. Kylmääminen ei saa jatkua yli puolta tuntia, sillä silloin kylmä supistaa myös alueelle tulevia verisuonia ja estää näin verenkiertoa tulehdusalueella. Paras tapa kylmätä on usein mutta lyhyitä aikoja kerrallaan, esimerkiksi reilut 15 minuuttia neljästä kuuteen kertaan vuorokaudessa.

Akuutissa vaiheessa pyritään rauhoittamaan tulehduksen oireita, palauttamaan nopeasti alueen normaali toiminta ja lieventämään kipua. Eläinlääkärit käyttävät mm. kortisonia, hyaluronivalmisteita ja lihakseen tai suoraan suoneen pistettävää *glykosaminoglykaania* (GAG).

- Hevosen nivel on äärimmäisen suljettu, steriili yhteisö, joka tuppaa jossain määrin vihoittelemaan, jos sinne tunkeudutaan. Ennaltaehkäisevänä toimenpiteenä nivellensisäinen piikittäminen on aina riskialtista.

Uuden ulottuvuuden nive-

longelmien hoitoon tuo uusi *Interleukiini-1 reseptorin* antagonistiproteiini (*IRAP*). Sillä on tulehdusta pitkäaikaisesti poistava vaikutus, eikä se sisällä vieraita aineita. Sillä on mahdollisesti myös nivelrustoa parantava vaikutus.

- Tällä uudella aseella on pitkäaikainen, luonnonmukainen ja dramaattisen tehokas vaikutus niveltulehduksiin sekä ihmisillä että hevosilla, Talvio kertoo.

-

Vältä ja ennaltaehkäise

Niveltulehduksen saaneen hevosen pitäisi saada Talvion mielestä eläinlääkäriltään ehdottomasti hoidon lisäksi myös kokonaisvaltaisia neuvoja. Hevosen kengitys, kotikentän pohja, liikunta- ja ratsastustapa, rehut ja lisäravinteet sekä varusteet kaipaavat kriittistä arviointia.

Toinen tärkeä osa-alue on

Eläinlääkäri ja kilparatsastaja Timo Talvio



ongelmien ennaltaehkäisy. Kun vamma tulee esiin on-tumisenä, on se edennyt jo pitkälle. Taitava hevosmies osaa lukea hevostaan pienistä varoitusmerkeistä, kuten vastustelusta, jäykkyydestä, ylireagoinnista, haluttomuudesta, apaattisuudesta tai ruokahalun muutoksista, ja puuttua asiaan jo silloin.

Säännöllisillä kontrollikäynneillä ja vuosittaisilla terveystarkastuksilla ongelmiin päästään pureutumaan jo alkuvaiheessa. On hyvä ottaa hevosen arvot silloin, kun se on täysin terve. Niitä voidaan sitten käyttää vertailukohtina, kun hevosella epäillään olevan ongelmia.

Kati Hurme-Leikkonen