

Rintalihaksen liitoskohdissa on usein kiinnikkeitä.



# Kädet ovat hierojan tärkein instrumentti

Toukokuussa Kymen-Karjalan Hevosenomistajat järjestivät Kouvolan raviradalla hevosten lihashuolto-kurssipäivän. Kurssin vetäjänä toimi hieroja Timo Qvick.

**Q**vick hieroo työkseen hevosia sekä ihmisiä. Kokemusta on kertynyt yli 20 vuoden ajalta.

– Ei ole oikeaa eikä väärää tapaa tehdä lihashuoltoa, on vain tehokasta ja vähemmän tehokasta käsittelyä, Qvick aloittaa.

Kun ensimmäinen demonstraatio hevonen tuotiin tallin käytävälle, tarkasteltiin ensin sen profiilia kokonaisuudessaan.

– Katsotaan ensin onko hevonen symmetrinen lihaksistoltaan, ja käyttääkö se itseään tasapuolisesti. Esimerkiksi ulos

(oikealle) puoltaminen radalla voi näkyä vasemman puolen heikkoutena lavan ja kaulan alueelta, Qvick kertoo.

## Koko aiheuttaa helpommin ongelmia

– Hevosella lihaksen toiminta on täysin samanlainen verrattuna ihmiseen. Kokoluokka on kuitenkin niin paljon suu-

remppi, että jumeja ja lihasjännitteitä ilmenee paljon helpommin. Lihasperäiset ongelmat voivat johtua muun muassa rakenteesta, vanhoista vammoista, varusteista, kengityksestä ja valmennuksesta, Qvick selittää.

## Miten hierotaan?

Käsittely aloitetaan ensin lämmittämällä lihasta kevyin liikkein ja hevoselle miellyttävästi. Tämän jälkeen lihas on muokattavissa. Lihaksesta saadaan pikkuhiljaa elastisempi ja näin päästään vähitellen pintaa syvemmälle. Mitä syvemmälle lihakseen päästään, sitä enemmän se sisältää hermoja ja hieronnan tuntemus on hevoselle voimakkaampi. Käsittely tehdään täysin hevosien ehdoilla.

Pystyimme hyvin huomaamaan, miten esimerkiksi pitkä selkälihas muuttui elastisemmaksi käsittelyn aikana, ja hevonen rentoutui vähitellen. Qvick neuvoi, että jokainen voi itse tunnustella hevosen lihaksia ja etsiä jännittyneitä kohtia. Lämmöllä saadaan valmistettua lihasta kun taas hoitomuotona kylmäys rauhoittaa. Hevosen anatomian tuntemus on tärkeää. On yhtä tärkeää hoitaa terveyttä kuin sairautta.

Hevosen lihasjännitteet eivät välttämättä poistu jättämäl-

lä hevonen lepoon. Puhdasta lihaskireyttä on paljon helpompi hoitaa kuin staattista jännitystä. Esimerkkinä voisi verrata kovasti treenaavaa ihmisurheilijaa toimistotyötä tekevään ihmiseen, jolla voi olla koko ajan päällä staattinen lihasjännitys.

Hieronnan seurauksena saadaan lihasta rennommaksi ja pehmeämmäksi, joka ilmenee esimerkiksi hevosen suoruu-  
tena, tällöin hevonen käyttää itseään tasaisesti ja symmetrisesti.

- Lihashuolto on melkein tärkeämpää treenikaudella kuin kilpailukaudella. Tasapainoinen lihaksisto ottaa paremmin treeniä vastaan ja näin saadaan parempia tuloksia, Qvick selvittää.

Rajoitteita hierontaan on kuume tai rauhoitteessa oleva hevonen. Myöskään kilpailua edeltävänä päivänä ei hevosta kannata käsitellä.

- Lajikohtaisia vammoja ei oikeastaan ole ja käsiteltävänä on ollut muun muassa koulu-, este-, ravi- ja westernhevosia, Qvick kertoo.

Kaisa Räsänen



Olan ja lavan alue määrää etujalan liikkuvuuden. Takajalan liikkuvuuden määrää pitkä selkälihas ja lonkan koukistajat. Lihasten ollessa jumissa liike on rajoittunutta.



Pitkään hevosia hieroneella Qvickillä on vahva "näppituntuma" erottaa kipeytyneet lihakset ja laukaista lihasjännitystä.