



Virpi Lappi tarkistaa demohevosen lihaksiston ennen satulan sovittamista.

Hevosen lihaksiston hyvinvointi

Etelä-Savon hevosenomistajat ry:n vuoden ensimmäinen koulutustilaisuus pidettiin helmikuuisena lauantaina Mikkelin raviradan tallikahviossa ja vierastallissa.

Noin 30 hevosen lihaksiston hyvinvoinnista kiinnostunutta hevosihmistä kokoontui kuuntelemaan fysioterapeutti ja eläinfysioterapeutti Virpi Lapin luentoa siitä, mikä kaikki vaikuttaa hevosen lihaksistoon ja miten voimme parantaa lihaksiston hyvinvointia.

Rakenne

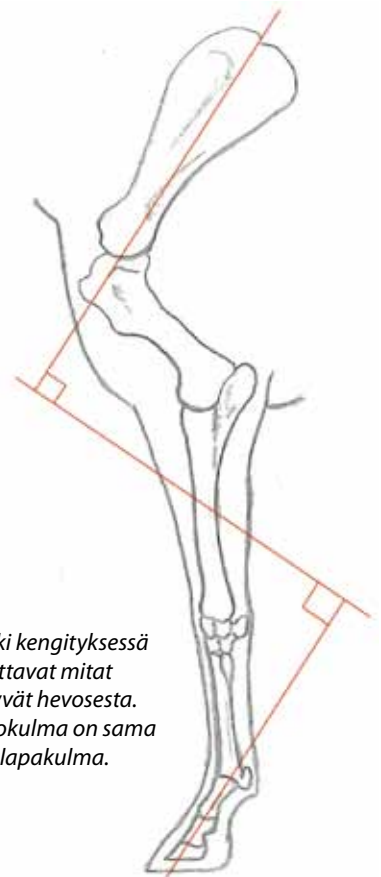
Kaiken lähtökohtana on hevosen rakenne, sitä tarkastelemalla ymmärrämme hevosen kokonaisuutena. Virpi Lappi totesi, että hevosen rakennetta ei pidä katsoa mustavalkoisesti vaan on otettava huomioon mm. hevosen rotu, tyyppi, sukupuoli ja käyttötarkoitus. Hevosen rakenne vaikuttaa myös sen liikkeisiin. Nivelkulmat vaikuttavat liikkeenjoustavuuteen tai laajuuteen sekä ratsuilla kokoamiskykyyn. Jos hevosella on pitkä lanneselkä, se tarvitsee hyviä selkäliahaksia, jotta se jaksaisi kantaa itseään ja siirtää liikkeen takaosasta etuosaan. Liikkeethän lähtevät hevosen takaosasta, "moottorista", ja lanneselän kautta liike jatkuu hevosen etuosaan, jossa tapahtuu

liikkeen iskunvaimennus etujalan osuessa maahan. Kun hevosen perusrakenne on tutkittu ja hyväksytty sen vahvuudet ja heikkoudet, voidaan siirtyä tarkastelemaan muita osa-alueita, jotka parantavat hevosen hyvinvointia käyttötarkoituksesta riippumatta.

Kengitys

Kengitys on kaiken perusta. Kengityksen avulla voidaan auttaa hevosta pitämään sen luonnollinen lihaksisto käyttötarkoituksen mukaisessa kunnossa. Hevosten kavioiden hoito on aloitettava jo ensimmäisenä kesänä ja jalka-asentoja on tarkasteltava hyvin kriittisesti. Hyvä kengittäjä pystyy jopa hieman korjaamaan huonon rakenteen tuomia vikoja, mikäli korjaustoimenpiteet aloitetaan tarpeeksi aikaisin.

Virpi Lappi painotti, että on tärkeää löytää hevoselle kengittäjä, joka ottaa kengityksessä/vuolussa huomioon hevosen rakenteen ja kengittää hevosen sen rakenteen mukaisesti. Oikeat nivel- ja kaviokulmat tuovat hevoseen terveyttä ja



Kaikki kengityksessä tarvittavat mitat löytyvät hevosesta. Kaviokulma on sama kuin lapakulma.



Satula sovitetaan aina hevosen selkään ilman huopaa. Oikea satulan paikka löytyy, kun satula tulee noin kaksi sormenleveyttä lavan taakse, tällöin etukaaren pää on noin 5 cm:n päästä lavan kärjestä. Näin hevosen lavalle jää tilaa liikkua. Etukaaren ja sään välin pitäisi olla vähintään 2 cm, kun ratsastaja istuu satulassa, jotta satula ei kosketa hevosen selkäranka.

kestävyyttä sekä vähentävät jänteiden ja lihasten kuormitusta.

Oikeanlaisilla kengillä on hevosen käyttötarkoitukseen nähden suuri merkitys hevosen hyvinvointiin Suomen olosuhteissa. Kengitys sekä suojaa hevosen kaviota liialliselta kulumiselta, estää liukastumisilta että tukee heikkolaatuista kaviota.

Satula

Varusteiden istuvuus on tärkeää, sillä ne vaikuttavat hevosen liikkeisiin, lihaksistoon, yhteistyöhalukkuuteen ja ratsastaessa satula vaikuttaa myös ratsastajan asentoon. Satulan täytyy sopia niin hevoselle kuin ratsastajalle. Sopivat varusteet edesauttavat lihaksiston oikeanlaista toimintaa. Kun hevonen työskentelee oikein, pysyy se terveempänä ja sen kanssa on miellyttävämpi harrastaa.

Satulan täytyy olla hevoselle yksilöllinen ja juuri oikeaan käyttötarkoitukseen hankittu. Satulaa sovitettaessa on otettava huomioon hevosen rungon rakenne. Onko hevonen edestä ryhdikäs vai matala, onko säkä lyhyt, pitkä, korkea, matala, kapea vai leveä?

Onko runko pitkä, kaareva, suora, "silakkamallinen", tynnyrimäinen vai kenties takakorkea? Minkä muotoinen ja mallinen

on hevosen vatsa?

Varusteiden sovitaminen aloitetaan aina ensin tutkimalla hevosen lihaksiston kunto ja katsotaan lihaksiston symmetrisyys. Löytyykö lihaskireyksiä, hankaumia, katkenneita karvoja, haavoja? Miten hevonen reagoi kosketukseen? Omistajan tai ratsastajan on tärkeää osata kertoa esimerkiksi, miten hevonen käyttäytyy satuloinnin tai valjastuksen aikana. On myös huomioitava, että jos hevosella on jo ihorikkoja satulan alueella, hevosella ei käytetä enää sitä satulaa vaan hoidetaan ensin selkä kuntoon. Tarvittaessa käytetään apuna eläinlääkäriä, hierojaa, fysioterapeuttia, ja samalla etsitään jo uutta sopivaa satulaa. Hevosen selän lihakset ja lihasmassa muuttuvat hevosen ikääntyessä, joten satulan sopivuutta on seurattava jatkuvasti.

Hevosen tulisi seisoa tasan neljällä raajallaan. Satula sovitetaan aina hevosen selkään ilman huopaa. Oikea satulan paikka löytyy, kun satula tulee noin kaksi (2) sormenleveyttä lavan taakse, tällöin etukaaren pää on noin 5 cm:n päästä lavan kärjestä. Näin hevosen lavalle jää tilaa liikkua. Etukaaren ja sään välin pitäisi olla vähintään 2 cm, kun ratsastaja istuu satulassa, jotta satula ei kosketa hevosen selkäranka.

Paine satulan alla pitäisi olla koko satulan alta tasainen. Takakaaren tulisi olla



Näissä kuvissa nähdään miten erimalliset satulat istuvat demohevoselle. Ylemmässä kuvassa hevosella on sen oma koulusatula. Alemmassa kuvassa on estesatula, jonka etusiipi tulee hevosen lavan päälle ja estää näin etujalan liikettä.



Paine satulan alla pitäisi olla koko satulan alta tasainen. Takakaaren tulisi olla korkeammalla kuin etukaari ja istuinosan pitäisi olla satulan syvin kohta. Satulan vastinhihnat osoittavat suoraan alaspäin.

korkeammalla kuin etukaari ja istuinosan pitäisi olla satulan syvin kohta. Satulan vastinhihnat osoittavat suoraan alaspäin.

Myös selkärangalle tulisi olla riittävästi tilaa. Liian leveä satula kuitenkin vie painetta selän poikkihaarakkeiden päälle, joka hankaloittaa lihasten toimintaa. Liian kapea satula puolestaan aiheuttaa puristusta rangan ympärille. Kun lihakset eivät pääse toimimaan kunnolla, aiheutuu selkään mm. lihasköyhyyttä.

Kun satula on laitettu hevosen selkään, sopiva satula myös näyttää hevosen selässä hyvältä ja on tasapainoiselta. Liian leveän satulan etukaari painaa hevosen säkää ja nostaa takakaarta ylöspäin. Tällöin satulan istuinosaa tulee liian eteen. Liian kapeassa satulassa taas etukaari nousee ylöspäin, istuimen syvin kohta tulee liian taakse ja paine takakaarelle.

Valjaat

Valjaiden sovituksessa on samat periaatteet kuin satulankin sovituksessa. Valjaat täytyy valita hevosen käyttötarkoituksen mukaan (ravi-, työ- tai valjakkovaljaat). Lisäksi sään malli - pituus ja leveys - vaikuttavat valjai-

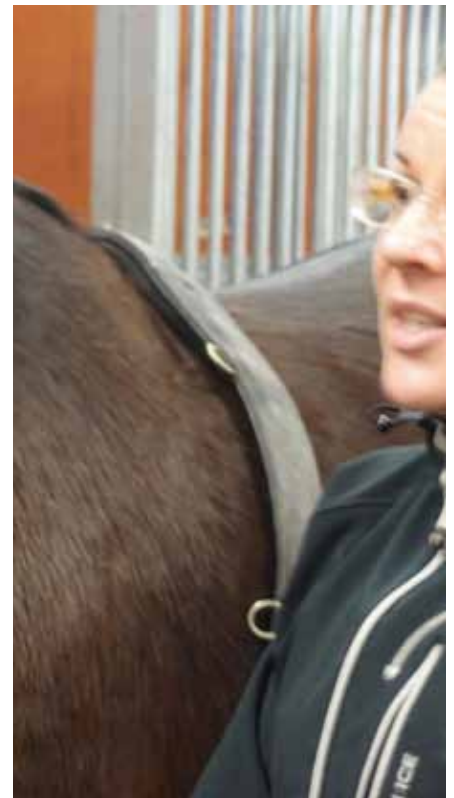
den valintaan.

Siloissa rungon tulee olla ehjä. Rikkinäinen runko ei anna riittävää tukea ja silat voivat painaa säkää siinä missä liian matala satulakin. Kuvassa on juurikin liian matala silaosa, siinä ei jää yhtään tilaa säälle.

Valjaiden muiden osien rinta- ja häntäremmin tehtävänä on pitää siloja paikallaan. Rintaremmiä on monia erilaisia ja haastavin sovitettava on ns. suora rintaremmi. Jos sen laittaa liian ylös, se painaa hevosen henkitorvea ja taas liian alas asennettuna se vaikuttaa negatiivisesti etujalan liikkeeseen. Matalakaulaisille hevosille onkin paras vaihtoehto niinkutsuttu Y-rintaremmi, jossa veto tulee hevosen olkavarsille. Häntäremmin kireys on tarkkaan mietittävä, sillä hännän ympärillä on hevosella paljon pikkulihaksia. Liian kireä häntäremmi voi aiheuttaa nopeastikin muutoksia näissä lihaksissa.

Ratsastaja

Kaikkein suurin syy ratsuhevosen liikkumishalukkuuteen tai -haluttomuuteen löytyy yleensä satulan päältä. Istunnan pitäisi olla klassinen - korva-olkapäätä, lonkka, kantapäätä



Silat voivat painaa säkää siinä missä liian matala satulakin. Kuvassa on liian matala silaosa, siinä ei jää yhtään tilaa säälle.



Myös selkärangalle tulisi olla riittävästi tilaa. Liian leveä satula kuitenkin vie painetta selän poikkihaarakeiden päälle, joka hankaloittaa lihasten toimintaa. Liian kapea satula puolestaan aiheuttaa puristusta rangan ympärille. Lihakset eivät kehity epäsopivan satulan alla.

-linjassa. Tällöin ratsastajan painopiste on keskellä hevosta ja jos hevonen häviää ratsastajan alta, ratsastaja jää "seisomaan paikalleen", eikä kaadu eteen- tai taaksepäin. Lisäksi kun pitää kyynärpäät kyljissä kiinni ja katsoo suoraan eteenpäin, tasapaino löytyy itsestään.

Kumara- tai pyöreäselkäläisellä ratsastajalla on huono ryhti. Ryhtivirheessä yleistä on kireys rintalihaksissa ja heikkous selkälihak- sissa. Ylävartalon huonosta asennosta joh- tuen kyynärpäät ovat irti kyljistä, peppu ir- toaa satulasta ja ratsastaja puristaa polvilla, tällöin polvi nousee ja pohje irtoaa kyljestä, tasapaino heikkenee ja kädestä tulee kova, koska tasapainoa haetaan ohjista. Ratsasta- jan rentous, jännitys sekä tunnetila vaikut- tavat hevosen yhteistyöhalukkuuteen.

Virpi kuitenkin rohkaisi meitä kaikkia kurssilaisia siitä, että voimme aina kehittyä ratsastajana ja auttaa hevostamme liikku- maan paremmin.

- Ihminenkin on luotu liikkumaan, joten tarvitsemme monipuolista liikuntaa py- syäkseen lihaksistoltaan tasapainoisena. Monella ihmisellä kuitenkin työ kuormittaa kehoa yksipuolisesti aiheuttaen lihaskireyksiä ja epäsymmetrisyyttä lihaksistossa, hän muistutti.

Kestävyyskuntoa kehittäviä lajeja ovat mm. kävely, uinti, pyöräily tai hiihto sekä erilaiset palloilulajit tai tanssi. Tärkeintä on löytää itseään miellyttävä laji ja hyödyntää vaikkapa vuodenaikojen vaihtelua. Nivel- ten liikkuvuutta, unohtamatta lantioalu- etta ja lonkkia, saadaan lisättyä erilaisilla venytyksillä ja pyörytyksillä, esimerkiksi keppijumpalla. Lihaskuntaa ratsastaja voi etsiä kahvakuulatreenistä, kuntosalilta ja pilateksesta. Ratsastuksessa keskivartalon lihaksiston kunto on tärkeässä osassa joten vatsa- ja selkälihaksien kehittämiseen kan- nattaa panostaa.

Oman kehonhallinta lisää ratsastuksen mukavuutta ja edistää omaa kehittymistä ratsastajana. Oman kehon epäsymmetri- syyksiä ja muita puutteita ei voida korjata pelkästään ratsastamalla, vaan se pitää teh- dä muualla kuin hevosen selässä. Yksinker- taistettuna ratsastaja, joka hallitsee oman kehonsa hyvin, saa myös hevosen liikku- maan halukkaasti ja tasapainoisesti.

Päivi Pesonen

Virpi Lappi

Kuvat Päivi Pesonen



Ratsastajan istunta ja kehonhallinta vaikuttavat merkittävästi myös hevosen tasapainoon ja lihaksistoon.