



Kuinka välttää rasitusvammat

Rasitusvammalla tarkoitetaan yleensä vähitellen syntyviä vaurioita, joilla ei ole selkeää alkamishetkeä. Syynä rasitusvammaan voi olla esimerkiksi väärin kohdistunut rasitus tai treenin liian nopea lisäys tehon tai määrän suhteen. Rasitusvammojen tärkein ja ensimmäinen oire on kipu.

Hevosen tuki- ja liikuntaelimestö käsittää lihakset, luut, nivelet, nivelsiteet (ligamentit), jänteet ja muun sidekudoksen. Hevosurheilun luonteen huomioon ottaen tuki- ja liikuntaelimestö kuormittuu voimakkaasti ja myös kuluu käytössä altistuen erilaisille vammoille. Hevosen rakenne, laji ja harjoittelun intensiteetti vaikuttavat siihen, miten kuluttavaa harjoittelu on.

Hevosella on kehossaan yli 700 lihasta ja sen lihasmassa on noin 10 prosenttia suurempi kuin muilla nisäkkäillä. Luustolihakset osallistuvat liikkumiseen, asentojen säilyttämiseen, nivelten vakauttamiseen ja lämmöntuottoon. Lämmittelyyn ja verityttelyyn tulisi kiinnittää huomiota ja pitää mielessään rasitustaso, mutta myös hevosen kuntotaso.

– Lihakset väsyvät ja se heikentää hevosen koordinaatiota eli lihasten ja hermoston yhteistyötä. Kun koordinaatio heikkenee, hevosella alkaa kirjaimellisesti jalka lipsua. Väsyneille hevosille sattuu hirveän helposti virheaskelia, joista voi aiheutua jännevammoja tai nivelvaivoja, Hevostietokeskuksen asiantuntija, FT Susanna Kinnunen kertoi rasitusvammojen ehkäisyä käsittelevällä

luennolla.

Lihaksistoon liittyvien rasitusvammojen ennaltaehkäisyssä auttavat osaltaan tasapainossa oleva kengitys, riittävät hokit talvikengissä ja turvalliset ratsastus- ja ajopohjat. Lepo on tarpeen palautumisen kannalta, mutta lepopäivänäkin hevosta kannattaa liikuttaa esimerkiksi kävellen maastolenkeillä, etenkin jos tarhausajat ovat lyhyitä.

Iskut vahvistavat luustoa

Ylikuormitus voi johtaa luuruhjeisiin ja murtumiin. Hevosten luunmurtumista voisi puhua suurilta osin stressimurtumina, sillä ison osan voi epäillä aiheutuneen liikarasituksen seurauksena.

Jalkojen pienistä luista vaurioille alttiiden nujuluiden murtuminen voi tehdä ikävää jälkeä myös jänteisiin. Hankositeiden repeämät voivat puolestaan johtaa puikkoluiden murtumiin.

Luusto tarvitsee vahvistukseen iskuja, eikä pelkästään pehmeillä pohjilla liikkuminen vahvista samalla tavalla kuin kovemmillä pohjilla treenattaessa.

– Maailmalla nähdään sitä, että hevo-

sella ravataan asfaltilla 2–3 kertaa viikossa. Tarkoituksena on antaa iskuja, jotta luusto ja kaviomekanismi kehittyvät ja vahvistuvat, Kinnunen kuvailee.

Kovalla pohjalla treenattaessa pitää kuitenkin olla tarkkana, ettei hevonen loukkaannu. Treeniä tulisi miettiä kokonaisuuden kannalta tarkoin. Treenipohjia mietittäessä on hyvä ottaa huomioon myös hevosen ikä: 9-vuotiaalla ravihevosella on varmasti tärkeämpää välttää kovia iskuja kuin lisätä niitä. Osa treenareista turvautuu iäkkäämpien hevosten kohdalla vastuskärryihin, jotta vauhdit voidaan pitää matalampina ja iskujen voimakkuus sen myötä vähäisempänä. Uinti on hevoselle myös nivel- ja jänneystävällinen liikkumuoto, jota kannattaa käyttää, jos siihen suinkin on mahdollisuus ja hevonen ui mielellään.

Vammojen ennaltaehkäisy on äärimmäisen tärkeää nivelten ja rustokudosten kannalta. Rustokudos on kovempaa kuin sidekudos, mutta pehmeämpää ja joustavampaa kuin luu. Rustokudos ei uusiudu, eikä esimerkiksi nivelrikkoa pysty parantamaan, vaikka oireita on mahdollista hoitaa. Rustokudos on kuitenkin elävää ainesta, joka saa ravinteensa nivelnesteistä.

– Tämä on syy, miksi eläinlääkäri Antero Tupamäki on sanonut, että hevosen pitää ravata kunnolla, jotta nivelet tekevät työtä, nivelnestettä erittyä ja se pääsee voitelemaan nivelten pintoja, Kinnunen sanoo.

Jos hevonen ravaa pientä nöpöhölkää ja liikelaajuus ei ole riittävä, nivelnesteiden määrä on vähäisempi, se voitelee huonommin niveliä ja nivelruston solut saavat huonommin ravintoaineita.

Kollageenilla nivelrikkoa vastaan

Nivelrikon oireita voidaan hoitaa muun muassa kortisonipistöksin, kantasoluhoidoilla ja erilaisilla biologisilla lääkkeillä, kuten verihiutalepitoisilla plasmahoidoilla. Markkinoilla on myös tarjolla nivelvaihoihin ravintolisiä, kuten MSM:ää ja hyaluronihappoa. Hyödyistä ei ole varmaa näyttöä tai edes täyttä varmuutta siitä, imeytyvätkö valmisteet miten hyvin.

Kinnunen sanoo, että denaturoidusta kollageenista oraalisenä valmisteena on saatu hyviä tuloksia. Sekään ei kuitenkaan kykene korjaamaan rikkoutunutta nivelrustoa, mutta kollageenin avulla pystyisi ilmeisen hyvin estämään nivelrikon etenemistä ennaltaehkäisevästi.

Hevosilla nivelten suurimmat ongelmakohdat löytyvät etupolvesta, etujalan vuohisnivelestä, etujalan kavionivelestä, takapolvesta ja kintereestä. Sen lisäksi ongelmia löytyy keskimmaisista selkänikamista ja SI-nivelestä.



Ylikuormitus voi johtaa pahimmillaan luunmurtumiin.

Peruskunto ja palautuminen

Useiden rasitusvammojen ehkäisyssä toimivat samat asiat: kaviotasapaino pitää olla kunnossa, kengitys kohdallaan ja ratsastus- ja ajopohjat asialliset. Kinnunen muistuttaa, että niin hienoa kuin se olisikin, ei hevosen jalkoja voi tukea pinteiden avulla – niveliin ja jänteisiin kohdistuvat voimat ovat niin suuria.

”Parasta vammojen ennaltaehkäisyä on palautumiseen panostaminen.”

Jalkojen tilannetta pitää seurata ja reagoida mahdollisiin ulkoiisiin muutoksiin, kuten turvotukseen tai lämpöön, ajoissa. Jännevammoista tavanomaisin on kumulatiivisesti toistuvien ylivenytystilanteiden seurauksena syntyvä vamma. Vaikeimpia ovat rasitusperäiset koukistaja- ja hankosidevamat.

Jänteen venyminen 4–6 prosentin verran aiheuttaa kudokseen mikroaurioita, mutta ne korjaantuvat, jos levosta huoleh-

ditaan. Jos mikroauriot kumuloituvat tai jännettä venytetään yli sen fysiologisen venymiskyvyn, alkaa näkyä silmin nähtäviä vaurioita. Kovin paljoa jänteen ei ole mahdollista venyä, sillä muuten se ei pysty tekemään työtänsä.

Kinnunen toivoisi, että ravihevoshoidon puolelta siirtyisi ratsupuolelle vielä nykyistä vahvemmin tapa kylmätä jalat rasituksen jälkeen vedellä, jäällä tai lumella.

Parasta vammojen ennaltaehkäisyä on kuitenkin palautumiseen panostaminen keventämällä treeniohjelmaa säännöllisesti. Kestävyyslajien ihmisurheilijoilla on käytössään tapering-menetelmä, jossa kevennetään harjoittelua jo ennen kilpailuja. Menetelmää ei ole tutkittu hevosilla.

Kestävän urheiluhevosen taustalla on hyvä peruskunto. Kilpahevosen perusvalmiuksia kehittävä treeni on erityisen tärkeä nuoren hevosen tuki- ja liikuntaelimestön vahvistumisen kannalta ja luo pohjan myöhemmin tapahtuvalle valmennukselle.

Varsinaisen treenin suhteen vammojen

ennaltaehkäisyssä kannattaa huomioida riittävä lämmittely ja verryttely, harjoittelun symmetria, kuntotason mukainen rasitus, riittävä ja säännöllinen liikunta, monipuoliset harjoitteet ja riittävä lepo.

Artikkeli on kirjoitettu Miten ehkäistä hevosen rasitusvammat -verkkoluennon pohjalta. Luennon järjestivät SRL Häme, Hämeen Hevosjalostusliitto ry ja Hämeen Hevosnomistajat ry.

Luennoitsijana toimi Hevostietokeskuksen asiantuntija, FT Susanna Kinnunen, jonka erikoisalaa on hevosten kuormitusfysiologia.

Sarianne Tähtivaara

Kuvat: Pixabay ja Sarianne Tähtivaara