



NCS-huippukylmähoidossa 50 barin paineella tuleva -78,5 °C hiilidioksidisuihku jäähdyttää hoidettavan alueen nopeasti 32 asteesta 4 asteeseen. Veera Venemies aloittaa suihkuttamisen alhaalta ja etenee kohti varsinaista hoitokohdetta, tässä tapauksessa selkää. Kuva Viivi Honkimaa

Huippukylmästä hyvinvointia

Typpisuihku hyödyntävä huippukylmähoito on sekä hevoshierojien, kuntoutustallien että hevosvalmentajien valikoimassa suosittu, ja jo vakiintunutkin hoitomenetelmä. Sen vaikutus perustuu elimistön oman puolustusmekanismin aktivointiin ihon pintasolujen termoshokin myötä. Woikoski Feelingin hevoskuntoutuskeskuksessa Mäntyharjussa sijaitsee tiettävästi Suomen, ehkä jopa Euroopan, ainoa cryo-kabiini, johon mahtuu sisään koko hevonen, vain pää jää ulkopuolelle.

Veera Venemies on WHD Hevoskuntoutuskeskuksen hevospalvelu- ja kuntoutusvastaava.

– Oma hevostaustani on pitkälti yli 20 vuotta. Olen touhunnut pienestä asti hevosten parissa ja kokemusta on karttunut eri lajeista. Kiinnostus hevosten kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja vammojen ennaltaehkäisyyn on vienyt minua eteenpäin. Olen koulutukseltani hevoshieroja AT. Olen lisäkouluttanut itseni myös fascia- ja rangan käsittelyyn sekä hevosen biomekaniikan, fysiologian ja vammojen etiologian (syy-seuraus-tutkimus) sekä hoidon osalta, hän kertoo.

Hevosen kuntoutus on aina kokonaisvaltaista, ja käytössä on vaivasta sekä tilanteesta riippuen monenlaisia konsteja ja välineitä. Maastakäsin jumppaaminen, ke-

honkäytön harjoittaminen, testit, laitteet ja hieronta ovat työkaluja joita hyödynnetään tarpeen sekä tavoitteen mukaan.

– Työnkuvaani kuuluu asiakkaiden vastaanotto, kuntoutus ja liikuntasuunnitelmien laatiminen yhdessä omistajan kanssa, joskus mukana on myös hoitava eläinlääkäri. Toteutan ja valvon että hevoskohtaiset suunnitelmat pysyvät ajan tasalla. Koko ajan huolehdin, että ne eivät ylitä hevosen sietokykyä. Kuntoutussuunnitelmat tehdään kuitenkin aina vain hevosen tarpeiden mukaan, Venemies kertoo työstään.

Huippukylmällä aktivoidaan kehon omaa puolustusta

Huippukylmä on suosittu ja monenlaisiin ongelmiin tehokkaaksi todettu apu. Haitta-

vaikutuksia ei ole havaittu. Kenties keskeisin este kabiinin käytölle on märkä hevonen, jos se on esimerkiksi hikoillut kuljetuksessa. Venemies ei muista yhtään hevosta, joka ei olisi hyötynyt kylmähoidosta. Joillakin hevosilla vaste toki on hieman hitaampi kuin toisilla.

Huippukylmähoito on menetelmä, joka parantaa hevosen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Se aktivoi hevosen elimistön omaa luontaista puolustusmekanismia stimuloimalla aineenvaihduntaa ja immuunijärjestelmää. Huippukylmä aiheuttaa pintasolujen termoshokin. Terapia nostaa veren endorfiini- ja adrenaliinitasoa lievittäen kipua tai tulehdusta, aiheuttajasta riippumatta.

Mäntyharjun erikoisuus on kylmäkabiini, jollaista ei tiettävästi löydy lähimailtaakaan



Lämpökamera kuvaa hevosta ylhäältä- ja takaapäin koko käsittelyn ajan. Aivan hevosen takaosasta tai jaloista ei valitettavasti saa lämpökamerakuvaa, ne olisivat toki myös kiinnostavia tarkkailukohtia. Veera Venemies juttelee hieman huolestuneelle ensikertalaiselle Lumille mukavia ja syöttää herkuja.

toista samanlaista.

– Ainoa toinen kabiini, josta tiedämme, sijaitsee Dubaissa, Venemies kertoo.

EQ cryo-kabiinissa lämpötila lasketaan 140 celsiusasteeseen ja hoito kestää 6 minuuttia. Hoitovaste hevosilla on todettu erittäin hyväksi ja hoidosta ei ole havaittu mitään haittavaikutuksia. Selkeimpiä hyötyjä hoidosta on nivel- sekä lihaskipujen vähentyminen. Todella lupaavia hoitotuloksia on saatu myös kesäihottuman hoidossa.

Kabiini sopii tilanteisiin, joissa halutaan lievittää kehon stressiä, lisätä rentoutta ja parantaa aineenvaihduntaa. Kylmästä voi olla apua myös pitkittyneissä lihas- tai nivelongelmissa.

– Kuntoutusasiakkailla käytän paljon cryo-terapiaa, joko koko hevoseen tai vain paikallisesti. Paikallishoitona meillä on käytössä NCS-huippukylmähoito. NCS-huippukylmässä 50 barin paineella tuleva -78,5 °C-asteinen hiilidioksidisuihku jäädyttää hoidettavan alueen erittäin nopeasti ja tehokkaasti 32 asteesta 4 asteeseen, tässä myös vaikutetaan hevosen omaan puolustusmekanismiin hermoston kautta.

Paikallishoito valitaan tyyppillisesti lihas-

tai nivelvaivaan.

Sekä pistoolissa että kabiinissa on myös lämpökamerat, joilla hevosen ihon pinta-lämpötiloja tarkastellaan ennen hoitoa, sen aikana ja jälkeen.

– Olen huomannut hevosten hyötävän hoidosta kuntoutusjaksolla, kun hevosen kehoa opetetaan liikkumaan uudella tavalla niin samallaan hevoset yleensä myös kipeytyvät. Hoidan ennaltaehkäisevästi ja koko jakson ajan, jotta mistään kiputiloista ei tulisi hidaste prosessille, Veera Venemies toteaa.

Huippukylmää kesäihottumaiselle

Kuluneena kesänä ja alkusyksyn aikana kuntoutuskeskuksessa on tehty yhteistyössä kesäihottumaisten hevosten omistajien kanssa omaa tiedonkeruuprojektia suolahuoneen sekä huippukylmän vaikutuksista kesäihottumaoireisiin.

Etenkin suolahuoneesta onkin monella jo ennestään iho-ongelmien hoidossa hyviä kokemuksia, mutta varsinaista tutkimustietoa hevosilla löytyy vähän, jos lain-

kaan. Varsinainen tieteellinen tutkimus ei tämäkään projekti ole, mutta tämäkin saatu tieto ja kokemukset toivottavasti vievät asiaa eteenpäin.

– Kesäihottumaprojektista ei ole vielä saatu sen enempää dataa. Omistajien haastattelun perusteella kuitenkin hyöty on ollut todella suuri. Lisäksi olemme käyttäneet kabiinin kanssa yhdessä meidän suolahuonetta, jossa on myös infrapunasuuna. Tulokset ovat olleet todella mielenkiintoisia. Hoidon tai yhteishoidon olemme valinneet tilannekohtaisesti. Suolalla olemme päässeet vaikuttamaan myönteisesti sekä hengitystie- että iho-ongelmiin ja kabiinilla jo pahaksi menneisiin iho-ongelmiin sekä krooniseen tulehdustilaan, Venemies kertoo.

Oman hevosen kanssa datapankkia kartuttamassa

Olen aina innokas ottamaan osaa hevos-tutkimuksiin, ja nyt kun omassakin tallissa sattuu majoilemaan yksi kesäihottumainen, kiinnosti projekti sekä oman hevosen että yhteisen hyvän kannalta. Asia tuli puheeksi



Kylmäkabiinissa lämpötila lasketaan -140 asteeseen ja hoito kestää 6 minuuttia. Kabiiniin mahtuu koko hevonen, vain pää jää ulkopuolelle.

huhtikuussa Hevoset-messuilla, ja oma tammamme Lumiunelma sopi viheliäisen vaivansa myötä kohderyhmään. Vastineeksi tietojen keruuseen osallistumisesta ja hoitajaksoon sitoutumisesta nämä hoitokäynnit olisivat omistajille maksuttomia.

Se kävi kesän mittaan noin kerran kuukaudessa suolahuoneessa, ja lokakuussa tehdyllä hoitajakson viimeisellä käynnillä Lumi pääsi kokeilemaan myös kylmäkabiiniä.

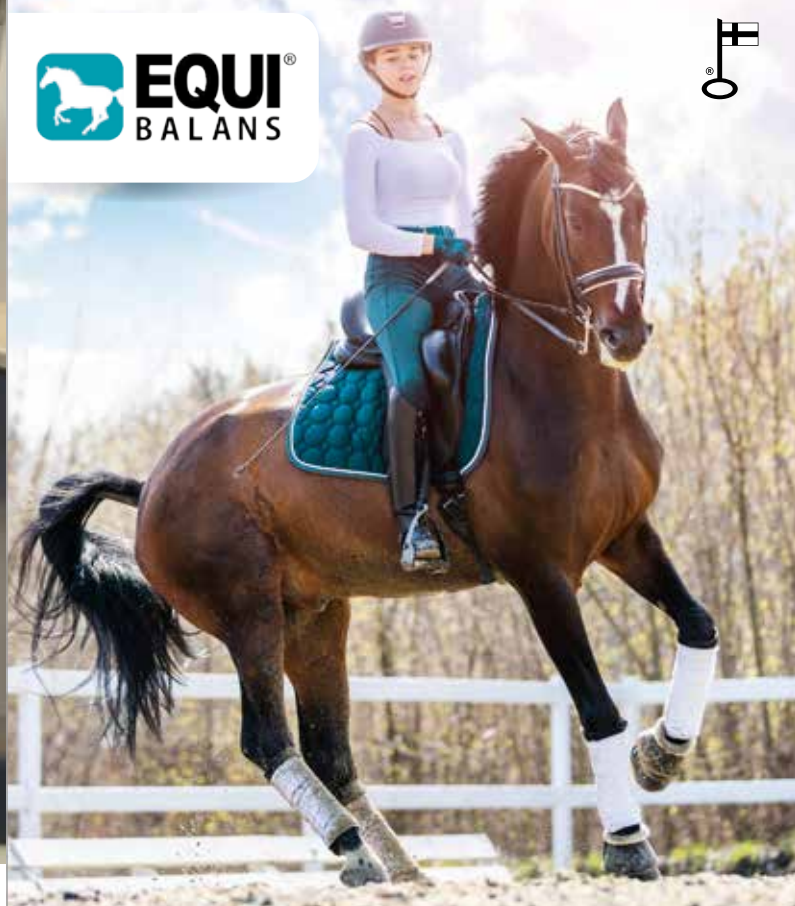
Seerumirakeet ja hoitoinneet olivat myös läpi kesän käytössä. Ihottumaloimesta Lumi ei suuremmin perusta, mutta sitäkin koitin pitää päällä. Jonkin verran hankausta valitettavasti esiintyi tänäkin kesänä hoitamisesta huolimatta, mutta silti ilokseni sain todeta että jokin näistä konsteista tai kaikki yhdessä auttoivat hevosta ainakin jonkin verran. Iho oli loppukesän pahimpaan polttiaisaikaankin ehjä ja parempikuntoinen kuin edelliskesänä. Loimeakaan Lumi ei enää kaivannut, hoitoinneiden levitys harjan juureen ja häntäruotoon riitti helpottamaan sen oloa. Talveä kohti mennessä jouhet ovat taas jo hyvässä kasvussa.

Ajatus tähän haastatteluun syntyi hoitokäynnin yhteydessä, mutta kaupallisesta yhteistyöstä ei ole kysymys - toimittajan hevonen osallistui tiedonkeruuseen samoin ehdoin ja lähtökohdin kuin muidenkin omistajien hevoset.

Kotitalliltamme on kuntoutuskeskukselle reilun tunnin matka, ja samaan kyytiin päätin ottaa toisen hevoseni ihan hinnaston mukaisille käynneille vesikävelymatolle sekä huippukylmään, kun Lumi lähti käymään omassa terapiassaan. Epeli-ruunalle valittiin kissing spine-kuntoutuksen tueksi käyntejä vesikävelymatolla, huippukylmää sekä laserkäsitelyä.

Viivi Honkimaa

EQUI[®]
BALANS



Glucosaminbalans

UUTUUS!

NIVELILLE JA LIHAKSILLE!



Nivelten ja lihasten hyvinvoinnin tueksi sekä normaalin toiminnan ylläpitämiseen

- ★ Vahva, täyteaineeton nivelvalmiste
- ★ Sisältää glukosamiinia ja MSM:ää
- ★ Sokeriton
- ★ Valmistettu Hämeenlinnassa

Pakkauskoko 600 g. Riittäisyys ylläpitoannostuksella 2 kk.



- ★ **Equibalans[®]-tuotteita** löydät Puuilon, Kärkkäisen ja Minimanin myymälöistä sekä hyvinvarustelluista Lantmännen Agron myymälöistä, erikoisliikkeistä, hevospolikoiilta ja useista verkkokaupoista. Kaikki tuotteemme valmistetaan Hämeenlinnassa ja niillä on Avainlippu-merkki.

www.equibalans.fi
www.vitabalansshop.fi

Vitabalans