

Ennaltaehkäise ongelmia

Ennaltaehkäise ongelmia Aivan keskeistä hevosen lihasten, jänteiden ja nivelten kestämiselle on se, miten hevosta käytetään. Hevoselta ei tule vaatia enempää, kuin mihin se pystyy esimerkiksi rakenteensa, lihas- tai yleiskuntonsa ja koulutustasonsa perusteella. Hevosen treenaaminen on kärsivällisyyttä ja aikaa vaativa projekti – se ei tapahdu hetkessä. Kaikesta huolimatta hevoset saattavat kipeytyä käytettäessä. Hevosen rasitusperäisiä vammoja voi ennaltaehkäistä menestyksekkäästi monin eri tavoin. Aivan itsestään selvyudeksi tulisi muodostua riittävä lämmittely ja jäähdyttely. Nyrkkisääntönä usein pidetään sitä, että tulisi olla yhtä pitkä kuin aktiivisen työskentelyn aika. Toiset taas sanovat, että jäähdyttelyn tulisi kestää kunnes hiki on kuivunut. Niin tai näin, jäähdyttelyn tulee olla joka tapauksessa riittävän pitkä. Jäähdyttelyksi sopii rento hölkkä tai reipas kävely. Tällöin lihastyöskentelee saaden riittävästi happea ja kertynyt maitohappo poistuu lihaksista. Kovempaa rasitusta seuraavana päivänä on myös hyvä tehdä pieni verryttely – keventelylenkki – vaikka maastossa, jotteivät lihakset jäykisty. Yleensäkin mahdollisimman monipuolinen liikkuminen on hyväksi hevosen hyvinvoinnin kannalta. Hevosta ei tarvitse liikuttaa liikuttamisen vuoksi joka päivä, jos hevosella on mahdollisuus olla riittävän suuressa tarhassa. Vapaa-päivät ovat siis aivan välttämättömiä. Välillä on hyvä pitää myös pidempiä vapaita jaksoja esimerkiksi rankemman uuden asian opettelun jälkeen. Hevosen vapaa-ajan asioiden sulatteluun ja sen toiminta jäsentyy levon aikana. Levon ei tarvitse olla toimettomuutta vaan esimerkiksi laitumella oloa tai kevennettyä liikuntaa. Allekirjoitan pitkälti Christopher Wegeliuksen ajatuksen siitä, että me usein teemme hevosen kanssa liian paljon emme liian vähän (Hippos 8/2009).