

Hieronta

Hieronta

Hierontani pohjautuu klassisen hieronnan periaatteisiin ja otteisiin. Hieronnalla ei pysty korjaamaan vioittunutta kudosta vaan kudoksen paraneminen vie oman aikansa. Sen sijaan hieronnalla pystyy helpottamaan hevosen oloa muun muassa vähentämällä kipua ja jännitystä sekä luomalla paranemiselle suotuisimmat olosuhteet muun muassa kiihdyttämällä nestekiertoa parantamalla aineenvaihduntaa. Hieronta onkin paranemista tukeva hoito, jota on hyvä antaa aluksi hieman useammin esimerkiksi viikon välein. Kun paranemisprosessi on hyvässä vauhdissa voidaan hierontakertoja harventaa esimerkiksi kahden viikon välein suoritettavaksi. Ylläpito hierontakertojen väli on hyvin hevoskohtaista ja riippuu mm. hevosen käytöstä, ruokinnasta ja kudostyyppistä. Usein ylläpito hierontojen välinä on 4-6 viikkoa.

Ensimmäisellä hierontakerralla tarkastelen hevosen rakennetta, puolieroja ja liikkumista sekä palpoin lihakset mahdollisten turvotusten, vanhojen vammojen tai lämmön havaitsemiseksi. Hierottaessa hevosen tulee olla puhdas, jotta lika ja hiekka eivät hierottaessa vahingoita ihoa. Ihon tulee olla myös kuiva, koska märän tai hikisen ihon hierominen tuntuu hevosesta epämiellyttävältä. Jos hevosella on mm. ihottumaa, akuutti vamma tai lihas on tulehtunut, ei sitä tule hieroa lainkaan. Hieronnan jälkeen hevonen on hyvä pitää lämpimänä, jotta hieronnasta saataisiin maksimaalinen hyöty irti. Hevosta ei myöskään liikuteta hieronnan jälkeen, vaan se saa pitää vapaapäivän. Seuraavana päivänä voi liikuttaa kevyesti.