

Fysioterapi

FOR RYTTER OG HEST

Målet med ridning og uddannelse af hesten er, at hest og rytter skal smelte sammen og arbejde som en helhed, men når ekvipagen ikke arbejder i harmoni, så kan det give både rytter og hest sundhedsmæssige problemer, men det kan der være råd for i fysioterapien

Dyrefysioterapeut Sidsel Sommer er i gang med behandling af Anja Jensens 9-årige Robin-søn Batman. Han var bl.a. tydeligt øm over ribbenene, og han protesterede mod at få sadel på og gjorden spændt. Efter behandling reagerede han ikke på tryk over ribbenene, og sadlen reagerede han ikke længere på.



Sidsel Sommer observerede ret hurtigt, at Batman var lidt skæv i hovedet og havde mange spændinger i kraniet. Forklaringen var usædvanlig; Batman løb for et par år siden frontalt ind i en anden hest – i fuld galop.

Tekst og foto: Britt Carlsen



Når man ser Anja i sit ridetøj pusle om sin store brune vallak, så er det vanskeligt at forestille sig, at den spinkle rytterske, kan have nogen som helst indflydelse på den store hests muskulatur og led, men det er ikke desto mindre tilfældet.

Både Anja og hendes hest Batman e. Robin plages af skader, Anjas er eftervirkninger af et trafikuheld, mens Batman



I 2002 var Anja involveret i et trafikuheld, som gav hende et piskesmæld. I dag døjer hun fortsat med eftervirkningerne fra piskesmældet, og efter fysioterapeut Sidsel Sommer har hjulpet hendes hest Batman er det Anjas tur til at forsøge med endnu en behandling for det piskesmæld, der i fire år har gjort hende ude af stand til at arbejde.



Ved longeringen af Batman er det tydeligt, at han bærer mest vægt på højre skulder, og derfor må han stille hoved og hals ud af volten for at holde balancen. Det bevirker, at hans første nakkehvirvel stod forskubbet, og alle hans halshvirvler var skubbet ud mod højre, fordi han hele tiden går med hovedet til venstre.

lever op til sit navn og gennem årene har haft adskillige skader, bl.a. som følge af kampe på folden.

Anja har været opmærksom overfor

sine fysiske begrænsninger som følge af trafikuheldet, men hun blev først for alvor opmærksom på problemet i forhold til sin ridning, da hun opdagede, hvor

Hvordan ser jeg skaderne?

- Hvis din hest ikke bevæger sig så smidigt som den plejer
- Hvis den er irriteret
- Hvis den er øm et sted i nakke/ryg når den bliver striglet
- Hvis der opstår problemer i træningen
- Ændret skridtlængde
- Hvis præstationen ikke er optimal
- Hvis den er varm eller hævet
- Hvis anden behandling ikke hjælper



Batman har en forkert udviklet muskulatur over bækkenet og hans korsben var drejet. Han har tidligere været behandlet for en udpræget skævhed i krydset, som følge af, at han, når han af en eller anden grund bliver sur, kaster sig ned på staldgangen, på folden eller i boksen.

Formålet med manuel terapi

Manuel terapi går dybere end massage. Massage behandler muskler, hvor manuel terapi behandler alle strukturer omkring et led og tillader vævene at slippe den spænding der hæmmer og smerter. Manuel terapi:

- nedsætter smerte
- øger blodgennemstrømning
- nedsætter muskelspændinger
- løsner sammenvoksninger
- øger bevægelighed
- normaliserer bevægelsesmønstre

skævt, hun havde slidt sin sadel. I 2002 kørte Anja galt i bil, et uheld med skæbnesvangre følger. Hun fik et piskesmæld, og måtte sygemeldes fra sit job de næste fire år. Følgevirkninger af piskesmældet har også betydet, at hun ikke har haft kræfter til at ride igen før i sommeren 2006. Og Batman har ikke været den nemmeste hest at arbejde med, erkender hun. Han smider sig ned på staldgangen, hvis han bliver hysterisk, og det har bevirket, at han har måttet underbehandling for en skæv hofte. Andre foldskader er kommet til, men nu er Batman skadesfri og Anja har igen kræfter til at ride i kombination med, at hun skriver speciale.

Anja har længe været opmærksom på, hvor skævt hun har slidt sin sadel, men når hun har deltaget i undervisning eller på dressurkurser, så har hun, selvom



Batman var meget øm mellem forbenene, og også meget smal. Sidsel Sommer arbejdede med det problem, og det var tydeligt, at hans højre forben ikke kunne føres så langt ud til siden som det venstre. Rent faktisk smuttede hans knæ og overarm næsten helt over til det venstre ben, når det højre ben blev løftet fra jorden.



hun har påtalt problemet, fået at vide, at hendes opstilling var fin. Bl.a. dette bevirkede, at Anja besluttede sig for, at få fysioterapeut Sidsel Sommer til at se på problemet. I forbindelse med hendes egen genoptræning efter piskesmældet fik hun stor hjælp af en fysioterapeut, som lavede et komplet træningsprogram til hende.

- Jeg er derigennem virkelig blevet opmærksom på, hvor meget specifik træning kan hjælpe. Og jeg ønskede derfor at finde ud af, hvordan jeg bedst kunne hjælpe Batman, med specifikke øvelser – på samme måde som min fysioterapeut har hjulpet mig. Og da jeg fik kendskab til Sidsel, tænkte jeg at det måske var noget, hun kunne hjælpe mig med!

- Og så ville jeg også gerne vide lidt mere om, hvordan Batman og jeg gensidigt påvirker hinanden med vores skævheder.

Fra teori til praksis

Rytteren påvirker hesten gennem tøjlen og vægtfordelingen i sadlen. Sidder ryt-

teren blot en anelse skævt i sadlen, giver det en skæv belastning på hesten, som den så må kompensere for, for at arbejde i balance og ligevægt. Er rytteren ikke opmærksom på denne skævhed, kan det føre til, at hesten får skævheder i ryg og bækken og i yderste konsekvens medfører den skævhed også skader på led og sener. Det forhold var Anja opmærksom på, og derfor tog hun kontakt til fysioterapeut Sidsel Sommer, som er uddannet til både at hjælpe ryttere og heste.

På en dejlig solskinsdag i september havde Anja og Batman så en aftale med fysioterapeut Sidsel Sommer.

Hestens historie

For Sidsel Sommer er det vigtigt at kende hestens historie, at vide hvordan dens opvækst, tilridning og senere uddannelse har formet sig. Har rytteren mærket nogen problemer, hvilke og hvordan udnytter de sig? I kombination med en undersøgelse af hesten, også i bevægelse, er det medvirkende til at give hende informationer om, hvor behandlingen skal



Anjas sadel, som hun har købt fra ny og kun selv siddet i, åbenbarer hvor skævt Anja sidder på Batman.

sættes ind.

Hvad er så behandlingen?

Osteopati, kiropraktik og ledmobilisering er alle metoder, der beskæftiger sig med at normalisere bevægeligheden i bevægeapparatet. Det kan være i ryg/lænd, i hals og nakke, ben og kæbeled. Alle led hænger sammen så en låsning i et lille rygled kan afspejle sig langt ude i systemet. Disse blokeringer skaber dårligt flow for både nerver, kar og lymfesystemet, og for at genskabe den normale bevægelighed bruges disse teknikker, og en høj grad af indføling.

Man kan naturligvis stille sig skeptisk overfor behandlerens mulighed for at manipulere med hestens store knogler og stærke muskler, men bruges den rette teknik, udnytter man hestens egne reflekser til at slippe spændingen i det berørte område. Det er behandlerens små bevægelser i hver enkelt led, som gør en forskel.

- Heste er enormt følsomme, så der skal ikke så meget til før de reagerer, fortæller Sidsel Sommer, så heste er ret taknemmelige at behandle – og det er interessant, at man kan rette et bækken med disse blide teknikker. Sidsel gennemgår hesten for at finde de områder, hvor blokeringerne og spændingerne er størst. Det er i de områder, der først skal sættes ind, bliver de problemer løst, oplever hun ofte, at andre spændinger/blokeringer løses af sig selv.

Sidsel Sommer

I 1991 uddannede Sidsel Sommer sig til human fysioterapeut. Hun er desuden uddannet manuel terapeut via kurser udviklet til læger. Hun arbejdede i en årrække udelukkende med mennesker, indtil hun mødte Claus Toftgaard Jørgensen, der er eksamineret træner og fysioterapeut. De to blev enige om, at deres kundskaber også kunne finde anvendelse på heste. I år 2000 gennemgik de en uddannelse i Holland, og er nu certificerede dyrefysioterapeuter, Sidsel med speciale i hunde og heste. Efterfølgende har Sidsel lært flere osteopatiske teknikker hos en amerikansk



fysioterapeut som anvender en meget mild, manuel teknik, der aktiverer hestens egen krop til at løse problemet.

Sidsel Sommer har desuden forsket i bindevævsmekaniske egenskaber på Anatomisk Institut, Panum Instituttet.

Se hesten som en helhed

Det er meget typisk, at heste har spændinger i de øverste nakkeled, hvor hesten bør have den største bevægelighed. Nakken påvirkes af rytterens kontakt på tøjlen, især hvis rytteren ikke formår at ride hesten hovedsageligt med sæde og schenkel.

Problemet med blokeringer i nakken og kraniet kan få konsekvenser ikke alene som smerter eller nedsat bevægelighed, men blokeringer i det følsomme nakke/kranie kan give mange forskellige symptomer som hovedpine, svimmelhed, hjerteproblemer o.lign. – da der ligger nogle meget essentielle kar og nerver her.

Kendskabet til dyrefysioterapien er øget de senere år, og mange dyrlæger er begyndt at bruge den terapiform til behandling af heste. Det er bl.a. også medvirkende til, at hesten i højere grad behandles og undersøges som en helhed.

Hestene bruges i sport og fritid, af ryttere med forskellig tilgang til og viden om hestens fysik, og vigtigheden af selv at hjælpe hesten til at bevæge sig i egen balance, ved selv at sidde og indvirke rigtigt. Hvis rytteren ikke modtager undervisning, eller træneren ikke retter på elevens opstilling, så kan rytterens forkerte, skæve opstilling få konsekvenser for hestens sundhed på længere sigt.

Det er sadlen som skal forene hest og rytter til en ekvipage, og den opgave løser ikke alle sadler på bedste vis. Det oplever Sidsel gang på gang, når hun bliver kaldt ud til behandling af heste og ryttere.

- Husk at din sadel har en under- og en overside, forklarer Sidsel, mange ryttere finder en sadel, som de befinder sig godt i, men det er ikke altid, at sadlens underside passer til deres hest.

Dagens patient

I longen åbenbarer Batman ret hurtigt, at han går med en usmidig lænd, en stiv nakke og en kraftig forpartsbæring. Han har tydeligvis problemer med at holde balancen, for longeringen åbenbarer også, at han bærer mest på den højre skulder, så han må stille sin hals og hoved ud til venstre for at holde balancen på volten.

Opgaven er derfor at få Batman til at bære lige meget vægt på begge skuldre - at få ham ligeudrettet. Nogle ryttere er så dygtige, at de gennem ridning kan rette op på et sådant problem, så længe hesten bærer rytter. Ellers kan problemet afhjælpes gennem en særlig form for longering, som vi vil komme tilbage til her i bladet. 🐾

Øvelser du selv kan lave

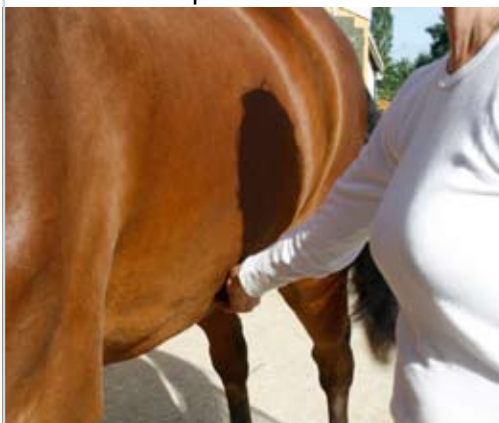
Mange heste er spændte i muskulaturen over ribbenene og skulderbladet som følge af sadlens tryk og rytterens vægt.

Den spænding kan man hjælpe hesten af med ved at udstrække hestens forben som følger:

Træk hestens forben langsomt frem som vist på fotoet. Hold imod indtil hesten trækker benet til sig, så følger man med og giver slip. Det kan også afhjælpe spændinger mellem hestens forben, der er medvirkende til at gøre det vanskeligt for hesten at balancere.



Hold øje med hesten



Der er to punkter på hesten man kan aktivere, og så holde øje med hestens reaktion. Det ene punkt er langs siden af hestens bug (se foto), her trækker man fingeren eller en hovrenser med et fast, men ikke for hårdt tryk fra gjordlejet og bagud mod lysken. Hesten bør reagere ved at spænde sine bugmuskler, så ryggen løftes.



Det andet punkt ligger på hestens bagpart. Ved at lade fingeren eller en hovrenser glide fra oversiden af krydset ned langs bagparten (se foto) skal hesten reagere ved at spænde muskulaturen i kryds og overlår.

Læs også:

Ridehesten april 2003

Ridehesten juli 2003

Ridehesten juli 2003

Helhedssyn på hest og rytter

Fysioterapeuternes bedste råd:

Styrk og stræk ud

Hestefolk er ude af form