



Equid Body Power

Friskvård häst & människa

Genuin svensk hästmassage GSHM

Genuin svensk hästmassage är en mer effektiv massage än den klassiska då den är mer djupgående och därmed når djupare muskulatur. Det i sin tur ger större effekt och ett mer bestående resultat. Vid spänningar i muskulaturen upplevs massagen med skräckblandad förtjusning för hästen då det delvis känns smärtsamt, men njutbart när muskelspänningarna avtar. (För att slippa obehag används elektroterapi innan.) Se Elektroterapi diodynamiska strömmar.

Massagen bygger på tre steg:

1. Provokation, för ökad genomblödning i musklerna.
2. Töjning av muskelfibrerna
3. Dränage för att ge lymfsystemet en extra boost och avlägsna överflödigt vävnadsvätska.

Om hästen gått länge med sina besvär är det troligt att massagen behöver delas upp i flera gånger för att hästens kropp i lugn och ro skall kunna arbeta bort slaggprodukterna från behandlingen.

Det är givetvis svårt att säga hur många gånger det skall delas upp på, men en bra riktlinje är 1-3 gånger med ca 4-5 dagar emellan sedan ytterligare 1-2 gånger beroende på problem. Att sedan underhålla muskulaturen ca en gång i månaden efter är att man släppt igenom hela hästens muskulatur är väldigt bra i början då det annars finns risk att hästen faller in i felbelastning om den belastat fel en längre tid. Viktigt att bryta muskelminnet om hästen gått och avlastat och felbelastat en längre tid.

När kan hästen behöva hjälp?

- Ofördelaktig exteriör
- När det tar lång tid att rida fram
- Vilar mycket bak innan ridpasset, byter ben hela tiden i stallgången
- Står med bakbenen bakom sig i stallgången
- När den skjuter på ojämnt med bakbenen
- Roterar nacken på rakt spår eller böjt spår
- Skjuter ut ena bogen
- Ovillig att fortplanta rörelsen genom ryggen
- Orörlig i ländområdet
- Sprattlar med bakbenen

- Lägger mer vikt fram och har frambenen som motor
- Vill inte trampa igenom i kotorna
- Bjuder inte fram
- Öm i ryggen
- Är trippig i steget och stum i steget ingen elasticitet

Det är viktigt att muskulaturen fungerar annars kommer kroppen rent biomekaniskt att få problem, vilket inte är så konstigt då hästen precis som vi människor är oliksidig av naturen. Hästen är ett betesdjur som går med huvudet i backen mestadels av dygnets timmar. Att rida och träna hästen behöver vi göra för att den skall klara av det vi begär av den. Då är det viktigt att muskulaturen fungerar som den bör och att vi har kontroll på vår egen kropp och hästens för att slippa bli sneda och få belastningsskador. Precis som på oss människor så är det viktigt att jobba med rörlighet därför så är stretch minst lika viktigt för hästen som på oss människor.

Stretch:

Att stretcha hästens kropp gör att vi kan hjälpa de stora muskelgrupperna att bibehålla normalt tonus, efter massage så visar jag stretch så ryttaren kan hjälpa hästen efter ridning. Att regelbundet hjälpa hästen gör att ryttaren också lär känna sin häst och kan förebygga problem i tid. När det tar emot när det inte brukar det är ett tecken på att hästen har problem.