

Genoptræning eller pause?

Hvis hesten gennem længere tid har gået og kompenseret i kroppen på grund af smerter fra sædstrengsproblematikker, så begynder den ikke bare at bevæge sig anderledes og symmetrisk korrekt efter en operation eller behandling. Det kræver målrettet genoptræning og en omprogrammering af den måde, hesten har været vant til at bruge sin krop på

TEKST: ANDREA LOUISE NISSEN, DYRLÆGE,
OG MARIE ROHLEDER MHR@RIDEHESTEN.COM

En vallak med sædstrengsproblematik har typisk haft udfordringen, siden den som ung blev kastreret. Derfor er det sjældent, at hele problemet forsvinder ved en operation, hvor man fjerner den resterende sædstreng, eller ved at mobilisere det smertende arvæv ved hjælp af osteopati. Det forklarer dyrlæge og osteopat Andrea Louise Nissen.

Vallakker, som dør med komplikationer efter kastrationen, har ofte bevæget sig med et kompenserende bevægelsesmønster i mange år, og de har derfor en asymmetrisk muskelsætning og et asymmetrisk slid af hovene. Det kræver en omfattende omprogrammering af hesten for at få den på ret køl igen, og det er et af de områder, som Andrea Louise Nissen har arbejdet intensivt med gennem de sidste seks år.

– Undersøgelse, behandling og genoptræning af heste med sædstrengsproblematikker har flere stadier. Først skal problemet kortlægges, herunder de konsekvenser, som smerterne har haft på hestens krop. Nogle heste har halvhed og asymmetri som udfordring, andre har uvillighed

til arbejde i form af "sløvhed" eller konfliktadfærd. Begge dele skal der tages hensyn til under genoptræningen, siger Andrea Louise Nissen.

At gøre hesten klar til træning

Ejere med sædstrengshesten vil kunne nikke genkendende til at lige meget, hvor meget de har gjort sig umage med korrekt træning, fysioterapi, massage, kraniosakralterapi, korrekte genoptræningsintervaller efter skader, kiropraktik osv., så har de ikke kunnet komme i mål og få en glad og smertefri hest. Det er Andrea Louise Nissens erfaring. Hun arbejder som selvstændig dyrlæge og osteopat og kører til specialcases i hele landet.

– Først og fremmest skal sædstrengsproblematikken fjernes enten ved operation og/eller osteopatisk behandling. Det er en forudsætning for, at hesten kan trænes. En trænbare hest er en hest, der ikke har samme grad af smerter, og hvor led og muskler kan bevæges korrekt, siger Andrea Louise Nissen.



Foto: privat



Vallakken skal lære at bevæge sig korrekt igen ved hjælp af genopstæning

ANDREA LOUISE NISSEN,
DYRLÆGE OG HESTEOSTEOPAT

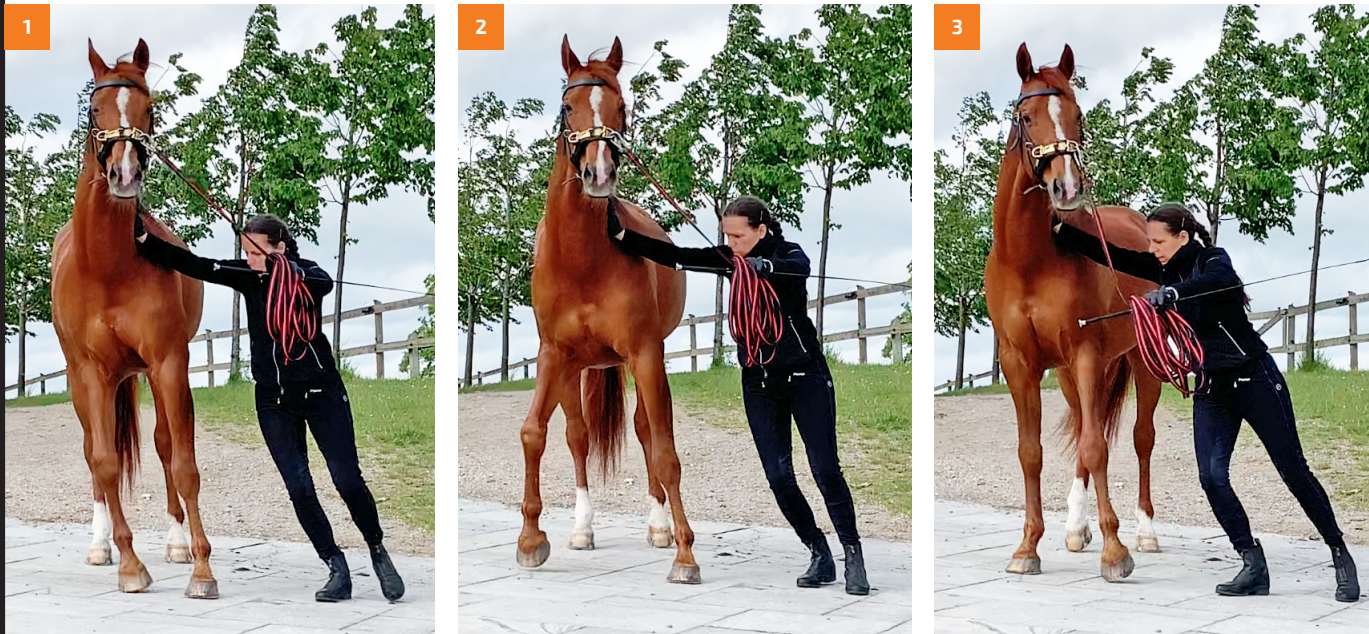
HVEM HAR SKREVET ARTIKLEN?

Udover at være hestedyrlæge med en ph.d.-grad i hestens biomekanik har Andrea Louise Nissen specialiseret sig i proprioceptiv træning af heste og ryttere, og hun har udviklet konceptet PAS® (Proprioceptive Activation System).

Proprioception kommer af ordet reception, der betyder "at modtage", og proprius, som betyder "fra sig selv", og henviser til de stræk- og rumfølere i ledkapsler, ligamenter og sener, som sender signaler til hestens eller rytterens hjerne om, hvor kroppen befinder sig, og hvordan den bevæger sig. Dårlig proprioception øger risikoen for skader, da proprioception giver besked om yderstilling af f.eks. led, før man kan mærke smerte i leddet.

Andrea Louise Nissen er også uddannet hesteosteopat EDO®. En osteopat undersøger og behandler dysfunktioner i hele kroppen. Led, muskler, organer, nerver, blodkar, lymfe og bindevæv mobiliseres med osteopatiske manipulative teknikker for at normalisere kroppens funktioner. Mange kender til manipulation og mobilisering af kroppens led, muskler og fascier (det tynde bindevæv, der forbinder kroppens strukturer). Men et af EDO osteopatens vigtigste redskaber er direkte manipulation med organerne. Herved kan man normalisere nervesignalerne til ryg og hals og forbedre overlinjens bevægelighed.





Balanceringen af forparten sker ved at "skubbe skulder". Her flyttes vægten fysisk over på modstående forben. Den fysiske kontakt er vigtig for omprogrammering af bevægelsen.

Et eksempel er en vallak med en stram og øm sædstreng i højre side, som sætter højre bagben skråt ind under sig i fremføringen. Her skal smerteårsagen først lokaliseres og behandles. Næste step er at sikre sig, at hestens led i overlinje og ben har normal mobilitet, så korrekt fremføring og gennemtrædning er muligt.

– Det er min erfaring i arbejdet med sædstrengsadherance, at en del heste har mindre mobilitet i korsled, lænd, hofte og bagknæ. Også efter eventuel operation. Disse ting skal mobiliseres, og når de kan bevæge sig korrekt, hvor rytteren fører benet, mens hesten står på staldgangen, kan man bede den om at gøre det i træningen ved egen muskeltkraft, siger Andrea Louise Nissen.

Hun oplever også, at mange heste med sædstrengsproblematikker har svært ved at løfte ryggen og brystbenet fra jorden af, og det kan man ikke bare "ride væk". Andrea Louise Nissen forklarer, at hesten i ridningen, når den sam-

les, vil kompensere for det sænkede brystben ved at rejse halsen og løfte forbenene højere. Her er vi tilbage til den førnævnte tretrinsraket med først osteopatisk behandling, så hesten er trænbær og kan løfte brystbenet, når den står på staldgangen, og derefter intensiv genoptræning med eksempelvis kapsunarbejde.

Den fri bevægelighed

Andrea Louise Nissen bruger proprioceptive aktiveringsøvelser (PAS®) til at gøre kroppen parat til træning. Hovedformålet med den type træning er at sørge for, at hesten er ens balanceret på venstre og højre volte, og at den er smidig i nakken og ryggen, så korsbenet og brystbenet kan løftes.

Musklerne i bagbenet er styret af nerver fra det lumbosacrale plexus. Det betyder, at nerverne kommer ud fra hestens lændehvirvler og hestens korsben. Hvis lænd eller korsben er immobilt – populært sagt låst, så vil disse



Min erfaring med sædstrengsadherance er, at en del heste har mindre mobilitet i korsled, lænd, hofte og bagknæ. Også efter eventuel operation

ANDREA LOUISE NISSEN,
DYRLÆGE OG HESTEOSTEOPAT



I genoptræningsforløbet introduceres galop først, når hesten er i balance på begge volter og korrekt sporet i skridt og trav. Heste med sædstrengsproblematikker vil ofte have haft et mønster med at krydse ud i bag i galoppen eller slet og ret vælge forkert galop på den ene volte i longen.

Foto: privat

nerver ikke sende korrekte signaler, når hesten skal styre sine muskler i bagbenet – eksempelvis gennem sammentrækning og afslapning i musklerne. Derfor er det så essentielt, at hestens lænd og korsben har fri bevægelighed, fortæller Andrea Louise Nissen.

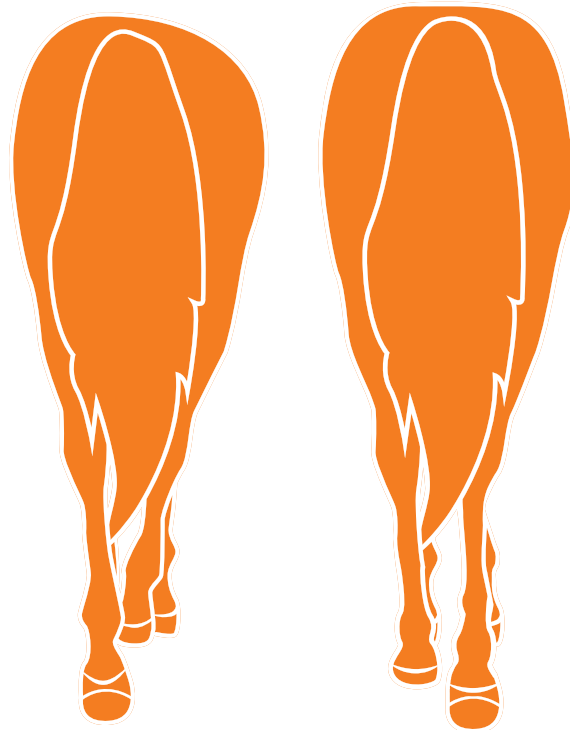
– Heste med sædstrengsproblematikker oplever, at når der kommer smerter fra sædstrengen, så vil den automatisk spænde op i sin lænd og korsben. Det giver en ond cirkel med overspændte og underspændte muskler, siger Andrea Louise Nissen.

Forestil dig, at nervebanerne i hestens krop er floder. En underspændt muskel har en flod med for lidt vand, og en overspændt muskel har en flod med for meget vand. Derfor skal der først styr på vandgennemstrømningen igennem eksempelvis osteopatisk behandling, og så skal genoptræningen hjælpe vandet den rigtige vej.

At omprogrammere kroppen

I ovenstående case, hvor højre bagben føres skråt ind under hesten på grund af den tidligere ømme sædstreng, så skal dette bevægemønster omprogrammeres hos hesten.

– Hesten her vil typisk have mest vægt på venstre forben i forhold til højre forben. Når du ser den skridte, vil du kunne se, at det højre hoftehjørne er lavere i forhold til det venstre. Det vil ligne en halthed på højre bag- og forben. Hvis du efter en operation eller anden behandling bare sætter hesten på marken, så vil den sjældent ændre dette asymmetriske bevægemønster af sig selv, siger Andrea Louise Nissen. Hun forklarer, at hesten skal lære at bevæge sig korrekt igen, nu hvor hoftehjørnet rent faktisk kan løftes, og hofteled



Heste, der går ligeud, går ikke altid symmetrisk og med lige fordeling af vægt mellem benene. Hesten til venstre fører højre bagben skråt ind under sig og derved sporer højre bag indvendig før højre forben på lige linje. Den skal gøre som hesten til højre, hvor venstre bagben bliver ført lige frem til venstre forbens spor. Samtidig er højre hoftehjørne lavere end venstre sammenlignet i skridtets faser.



Kapsunarbejdet indledes med sporing i skridt, og når det er på plads, introduceres traven og overgangene. Hvis hesten stadig har noget asymmetri, der ligner halthed pga. sædstrengsproblematikken, traves den ofte kun 2-4 skridt ad gangen, så hesten kun traver i korrekt balance og bæring.

og bagknæ kan bøjes og føres frem, fordi smerteårsagen er fjernet.

I sit arbejde med at genoptræne vallakker, som har døjet med sædstrengsproblematikker, har Andrea Louise Nissen samarbejdet med dressurtræner Kitt Sørensen. Hun har blandt andet brugt træning i kapsun til at målrette træningen, så vægtfordelingen i forparten gøres symmetrisk. Det handler om at spore hesten korrekt, så ved det førnævnte eksempel vil vallakkens højre bagben blive ført korrekt frem.

– Det er gennem jordarbejdet, at hesten "opdager", at det ikke gør ondt mere. Jeg oplever mange heste, som faktisk finder ud af, at de godt kan føre benet korrekt frem og bevæge sig symmetrisk i løbet af en træningssession. Det ville den ikke have fundet ud af på marken, siger Andrea Louise Nissen.

Den gode genoptræningsplan

Genoptræningsarbejdet foregår mest i skridt og i trav med lavt tempo. Det er ved lav belastning og langsom bevægelse, at man kan omprogrammere kroppen.

– Vallakken fra eksemplet var 50% bedre i haltheden på forbenet efter første gang med kapsuntræningen og

de proprioceptive øvelser. Det tog cirka fire måneder at få den rengående på bagbenet. Vallakken blev ikke opereret for sædstrengsadherance, og i dag to år efter er den stadig rengående og velfungerende, siger Andrea Louise Nissen.

Når hesten er rengående, påbegyndes ridningen, og her kan der godt opstå tilbagefald. Rytteren kan være skæv eller ikke formå at spore hesten korrekt, og en anden klassiker er sadlen. Hesten har tit ændret sin overlinje en del i forbindelse med genoptræningen, og derfor skal sadlen tilpasses på ny.

– Jeg anbefaler ofte rytterne at bruge bomme og ride på varieret underlag. Vi evaluerer hele tiden på delmålene, og hvis hesten ikke udvikler sig som forventet, tager vi en timeout og undersøger, om der skal ændres noget, siger Andrea Louise Nissen.

Genoptræning af sædstrengshestene er en lang proces, der kræver tålmodighed og tid. Men vigtigst af alt kræver det et godt team af smed/hovbeskærer, sadelmager, tandlæge, træner, rytter, dyrlæge og korrekt fodring.

– Målet for os er en glad, symmetrisk hest med en veluddannet rytter, som selv kan løse mange af de kropslige problemer, der måtte komme i fremtiden, siger Andrea Louise Nissen.



Det er gennem jordarbejdet, at hesten "opdager", at det ikke gør ondt mere

ANDREA LOUISE NISSEN,
DYRLÆGE OG HESTEOSTEOPAT

FOR ELLER IMOD LONGERING?

Andrea Louise Nissen oplever, at flere professionelle trænere har en modvilje mod at longere heste med tidligere skader eller at bruge longering som genoptræningsform, fordi de er bange for, at det kan give seneskader.

– Jeg er enig i, at hvis man longerer en hest, der er låst i dele af kroppen, og derfor ikke er træningsparat, så øges risikoen for skader. Ligeledes hvis du omvendt tager en rask hest og longerer den i høj fart, hvor den ikke sporer korrekt og er ude af balance, så øger du også risikoen for skader, siger Andrea Louise Nissen. Hun bruger selv longering i kapsun som en stor del af genoptræningen af heste. Men longen kommer først i spil, når hesten er trænbear. Hendes erfaring viser, at longering i lavt tempo med korte skridt er med til at styrke hesten og forebygge skader, fordi den lærer at spore korrekt og gå balanceret på en volte. Når sporingen er korrekt og asymmetrien væk, kan man lave tempovekslinger og arbejde med de lange skridt.