

Dbajmy o koński

OLGA KULESZA

Kregosłup, nie tylko koński, stanowi podstawę „rusztowania“, jakim jest szkielet.

Z poniższego artykułu czytelnicy dowiedzą się, jak utrzymywać tę podstawę w dobrej formie.

fot. Olga Kulesza



▲ Anna Bienias na Paseo – koń w równowadze, rozluźniony, energicznie kroczący do przodu, grzbiet zgięty w łuk

Jak wiadomo, koń jest zwierzęciem stworzonym przez naturę do ruchu. Od początków swego istnienia przemierzał nawet setki kilometrów dziennie w poszukiwaniu pożywienia, a przed drapieżnikami bronił się ucieczką. To człowiek, poprzez udomowienie, dla własnej wygody, zamknął go w stajni, zaczął karmić i zmusił do pracy.

Wraz z postępem cywilizacji zmieniała się rola konia. Ze zwierzęcia roboczego, pociągowego i wierzchowego, służącego za środek transportu, stał się towarzyszem wypoczynku, partnerem w sporcie, terapeutą, dumą hodowców.

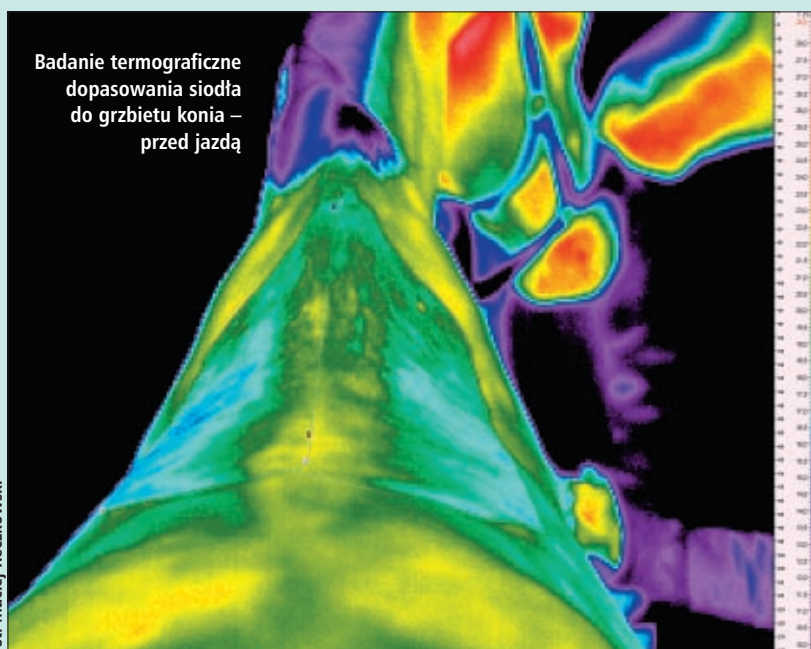
Życie konia stało się łatwiejsze, ale czy rzeczywiście lepsze i szczęśliwsze?

Większość problemów ze zdrowiem, jakie trapią konie w dzisiejszych czasach, powstaje z winy człowieka, często wynikającej z niewiedzy i mierzenia potrzeb zwierzęcia ludzką miarą. Tak też jest z chorobami aparatu ruchu, w tym także kregosłupa. Kiedy więc zacząć o tym myśleć?

Od samego początku

Już najwcześniejsze dni życia rzutują na przyszłość konia. Poza nie mniej istotnym aspektem socjologicznym, swobodny ruch na świeżym powietrzu, ze stadem rówieśników, to pierwszy trening w życiu konia. To w tym czasie najintensywniej rośnie, jego mięśnie, kości i stawy, serce i płuca przyzwyczajają się do wysiłku, zmysły uczą się odbierać bodźce, „przecierają się

fot. Maciej Reczkowski



szlaki” w układzie nerwowym, żeby w przyszłości reagować bezbłędnie na dochodzące ze świata zewnętrznego informacje. Ta swoboda, ograniczana jedynie przyzwyczajaniem konia do obcowania z człowiekiem i respektowania go, oraz niezbędnymi zabiegami lekarskimi i podkuwnicznymi, powinna trwać do czasu...

... kiedy już dorosnie

Gdy koń osiągnie właściwy dla swojej rasy wiek (czyli minimum 3 lata dla większości koni oprócz folblutów i arabów), zaczyna być przysposabiany do pracy. To ogromna zmiana w życiu konia, dlatego też nauka powinna być stopniowa, dostosowana do możliwości ucznia, zarówno fizycznych, jak i psychicznych, tak aby go nie zniechęcić.

Bardzo ważnym etapem jest lonżowanie konia. Nie chodzi tu przecież tylko o to – jak sądzi wiele osób – żeby konia na tyle uspokoić, aby nas nie zabił przy pierwszym wsiadaniu. O to również, ale głównym celem lonżowania jest wykształcenie u konia równowagi, aby zanim dostanie na plecy balast w postaci jeźdźca, umiał sobie poradzić z własnym ciałem. Do zachowania równowagi potrzebny jest sprawny układ nerwowy i układ ruchu, współpracujące ściśle ze sobą, a osiłą dla obu jest właśnie kregosłup. Prawidłowa praca na lonży ma na celu wytrenowanie dużej grupy mięśni, w tym najważniejszych dla stabilności kregosłupa – jego mięśni brzusznych. Tych mięśni nie widać, gdyż znajdują się „pod” kregosłupem, ale to dzięki nim koń jest z czasem w stanie podstawić i obniżyć zad

kręgosłup

oraz zgiąć (tak, tak!) grzbiet w łuk, na którym będzie mógł, bez uszczerbku na zdrowiu, nieść ciężar jeźdźca i wykonywać bez trudu wszelkie ćwiczenia.

Nie będziemy w tym miejscu omawiać zasad i sposobów lonżowania konia, gdyż jest ono prawdziwą sztuką i poświęcono mu odrębne publikacje (np. „Zasady jazdy konnej” część III; patrz KP nr 1/2006 – przyp. red.). Jednakże, aby lonża pomagała, a nie szkodziła, warto wspomnieć o kilku ważnych zasadach. Pierwszy stęp (co najmniej 10 min.) i klus (około 3-5 min.) powinien odbyć się bez wypięcia (a pod siodłem – bez zebrania)! To czas na rozgrzewkę i ruchy konia nie powinny być krępowane przez żadne sztuczne pomoce i patenty. Nie wchodząc w szczególności, najbezpieczniej, zwłaszcza młodego konia, który jeszcze do końca nie przyjął wędzidła, lonżować na chambonie, zwykłym, tradycyjnym (z linką i nagłówkiem) lub gumowym. Nie krępuje on ruchów szyi i głowy, nie pozwala jedynie na zbyt mocne jej zadzieranie, przez co stymuluje konia do obniżenia szyi i rozluźnienia grzbietu.

Aktywizująco na mięśnie grzbietu wpływają także przejścia: stęp-klus-stęp, czy

z czasem stęp-klus-galop itd., jak również zmiany tempa: dodania-skrócenia, zarówno na lonży, jak i pod siodłem. Bardzo ważne są również przerwy w trakcie treningu, kiedy to pozwalamy koniowi na wyciągnięcie i swobodne rozluźnienie szyi – najlepiej jako nagrodę za dobrze wykonane ćwiczenie.

Dla urozmaicenia treningu każdego konia warto jest też wprowadzić cavaletti i drażki. Przechodzenie przez nie w równym tempie (nie pędząc) zmusza konia do większej uwagi, większego zaangażowania kończyn, grzbietu i obniżenia szyi. Taką samą rolę pełnią również skoki luzem w korytarzu, które pozwalają koniowi (zwłaszcza nie skokowemu) na zaangażowanie innych niż na co dzień grup mięśni, zmuszają do myślenia – koń sam podejmuje decyzję, kiedy i jak wybić się do skoku.

Najprzyjemniejsze są chyba wyjazdy w teren, które poza nieocenionym aspektem psychicznym, zarówno jeźdźcowi, jak i koniowi dają możliwość bardziej swobodnego ruchu oraz (przynajmniej powinny) pojeżdżenia po górkach. Jak dotąd nikt nie wymyślił lepszej metody na zaangażowanie

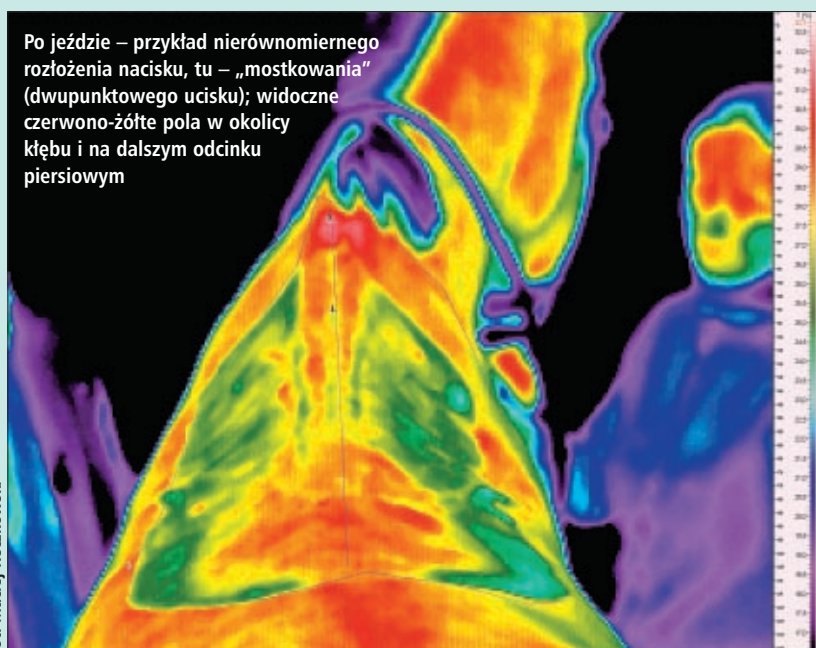


foto. Maciej Reczkowski

zadu niż wjeżdżanie i zjeżdżanie równym tempem na dość strome wzniesienia o krótkim stoku. Aby to ćwiczenie przyniosło oczekiwane efekty, koń powinien wchodzić i schodzić w tym samym tempie.

Nie punktowo, a równomiernie

To wszystko jednak na niewiele się zda, jeżeli koń będzie pracował w źle dobranym dla niego siodle. Nie jest tak, jak niestety sądzi wielu jeźdźców, że jeżeli im jest wygod-

nie, a koń nie ma obtartego kłębu, wszystko jest w porządku. Zasady dopasowywania siodła i najczęstsze błędy przy tym popełniane, to temat na odrębny artykuł. Generalnie ma ono równomiernie (nie punktowo) rozkładać ciężar jeźdźca na całej powierzchni styku siodła z koniem. W związku z tym musi być dobrane do budowy kłębu i przebiegu linii grzbietu konia.

Np. jeśli środek ciężkości siodła przesunięty jest ku tyłowi, tam też przesunięty będzie ciężar jeźdźca, co oznacza, że przeciążony będzie odcinek dalszy kręgosłupa piersiowego. W konsekwencji spowoduje to ból tego odcinka, a jako obronę przed nim – usztywnienie, „odgięcie” i coraz większe problemy z podstawieniem zadu itd. Odwrotnie – jeżeli środek ciężkości przesunięty będzie ku przodowi, jeździec będzie „spadał” koniowi na łopatki, ograniczając ich swobodę ruchu, a tym samym – całych kończyn, itd.

Odpowiednie dopasowanie siodła nie jest sprawą łatwą, dlatego też zajmują się tym specjaliści nazywani z angielska *saddle fitterami*, czyli pasowaczami siodła. Dokonują niezbędnych pomiarów grzbietu konia, na ich podstawie dobierają siodło o odpowiednim rozstawie łęku i właściwej dla danego konia równowadze. Jedynie tak dobrane siodło pozwala jeźdźcowi i koniowi na osiągnięcie pełnej harmonii w ruchu.

Poza tym, jak już wspominaliśmy niejednokrotnie, odpowiednia korekcja kopyt i kucie jest nieodzownym elementem utrzymania w zdrowiu aparatu ruchu, a więc też jego osi, czyli kręgosłupa.

Co po pracy?

Aby praca była efektywna, musi być też czas na relaks. W błędzie są ci, którzy sądzą, że odpoczynkiem dla konia po wyczerpującym treningu jest postój w boksie. Swobodny ruch na padoku, tarzanie się, czy nawet brykanie, to najlepszy sposób odreagowania napięć fizycznych i psychicznych. Nie zastąpi tego najlepsza stajnia czy droga derka. Jeśli z różnych względów, koń pozbawiony jest możliwości wychodzenia na padok, niech chociaż będzie to karuzela.

Koniom, od których wymagamy czegoś więcej (czyli wyczynowym), musimy też dać coś więcej. Cieszy fakt coraz większej liczby tzw. solariumów dla koni (czy promienników podczerwieni). Poprzez działanie rozgrzewające, rozszerzają się naczynia krwionośne, zwiększa przepływ krwi i metabolizm w tkankach, co przyspiesza regenerację po wysiłku. Efekt rozluźnienia napiętych i zmęczonych pracą mięśni uzyskamy także, stosując specjalny masażer w formie obergurta. Również terapia polem magnetycznym w formie derki (choć nie udowodniono naukowo jej wpływu na tkanki miękkie) daje widoczny efekt rozluźnienia i relaksu po pracy. Jeśli jednak nie mamy dostępu do tych, nadal przecież ekskluzywnych, wynalazków, zawsze możemy ratować się wcierkami, których bogactwo mamy obecnie na rynku.

Pamiętajmy, że kręgosłup to, oprócz kości, stawy, więzadła i mięśnie, fizjologicznie takie, jak te w kończynach, podlegające takim samym przemianom i mające takie same potrzeby warunkujące zdrowie. ▣

Autorka dziękuje Annie Bienias, firmie Ihaha, oraz VICO System S.A. za okazaną pomoc.

fol. Olga Kulesza



Określenie rozkładu stref nacisku paneli siodła na grzbiet konia

Określenie rozstawu łęku siodła i równowagi grzbietu konia

fol. Olga Kulesza



Przykład siodła o środku ciężkości przesuniętym zbyt ku tyłowi

fol. Olga Kulesza

