

Genoptrænings- øvelser for heste

Universitetshospitalet for
Store Husdyr
Taastrup
IKV-SUND
Københavns Universitet

Materiale udfærdiget af:
Lise C. Berg, dyrlæge PhD
Tak til dyrlægestuderende
Lea Gammelmark og
fotograf Bent-Ole Andersen



Introduktion til genoptræningsøvelser

På de følgende sider er beskrevet en række øvelser, der kan bruges til almindelig træning og genoptræning af heste.

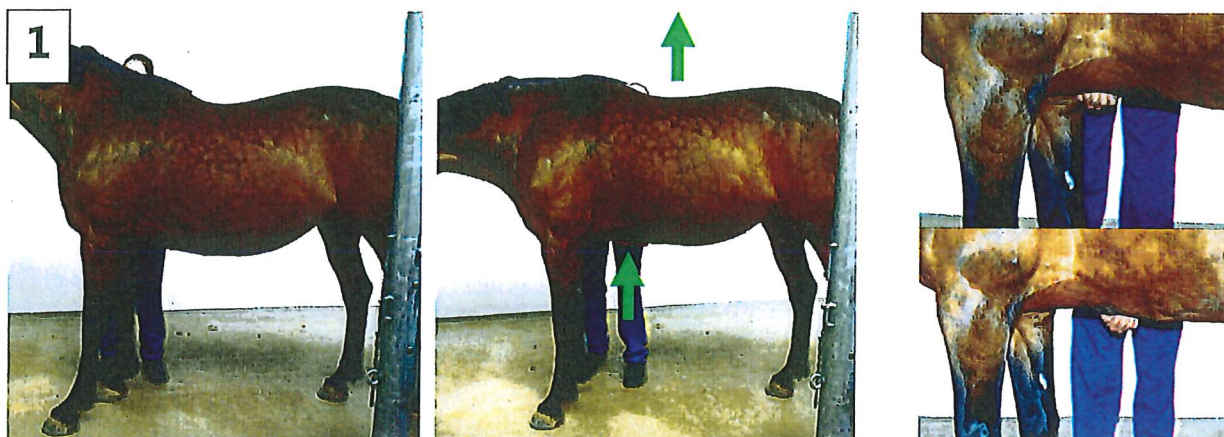
Øvelserne hjælper hesten til at bevare smidighed, styrke, balance, stabilitet og proprioception (hestens kropskontrol og kropsbevidsthed), hvilket vil gøre den øvrige genoptræning nemmere, samt holde hesten gladere og mere tilpas gennem hele genoptræningsforløbet. Øvelserne er også gode for hesten i den daglige træning efter genoptræningen er afsluttet.

Som udgangspunkt skal øvelserne udføres roligt og kontrolleret. For bedst effekt skal hver øvelse holdes i min. 5 sek., før hesten kommer tilbage til udgangspositionen. Hver øvelse gentages ca. 3-5 gange til hver side ved hver øvelsesgang. Hesten må gerne lave øvelser hver dag og både før og efter motion.

Øvelserne her er vejledende, og der findes også andre øvelser beskrevet i bøger og artikler. Det er ikke alle heste, der har brug for eller må lave de samme øvelser. Det afhænger både af hestens skade og dens styrker og svagheder. Sørg for at lave en øvelsesplan sammen med din dyrlæge med de øvelser, din hest må lave i sit genoptræningsforløb. Øvelserne er markeret med numre, som vil blive brugt i øvelsesplanen.

Ved mange af øvelserne er det en hjælp at bruge en godbid som lokkemiddel. Vent med at give godbiddet til hesten, til den er tilbage i udgangspositionen. Hesten behøver ikke at få en godbid efter hver øvelse – de kan sagtens lave 5-6 øvelser mellem hver godbid. Nogle heste bliver meget ivrige, så pas på ikke at blive nappet i fingrene, og prøv evt. nogle lidt kedeligere godbidder.

1: Core

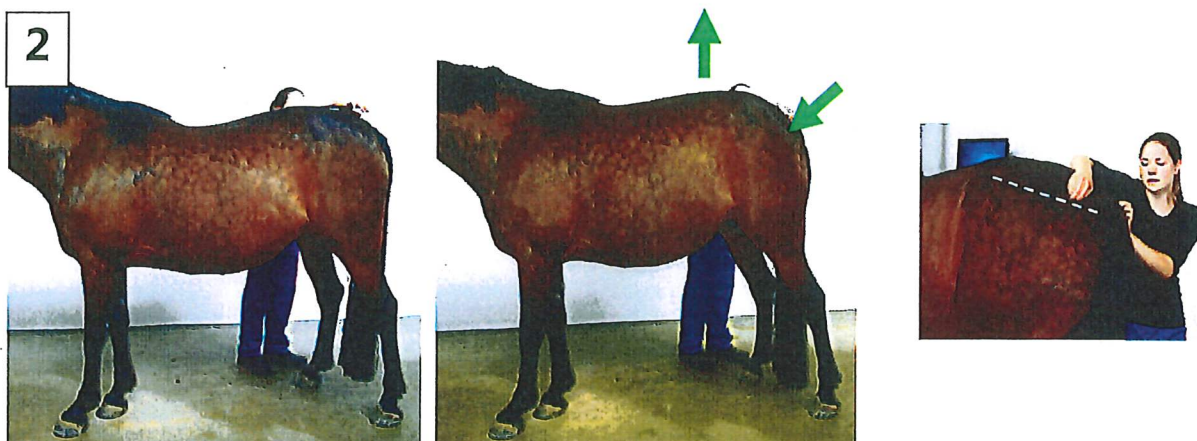


Løft af ryg

Formål: Smidighed i ryg og lænd. Aktivering af core-muskler (mavemuskler). Forskellig placering af trykket på brystbenet flytter strækket – se billederne til højre.

Udførelse: Læg let pres på midtlinjen af brystkassen/brystbenet med fingerspidserne på begge hænder indtil hesten løfter ryggen. Den må meget gerne sænke hoved og hals samtidig. I starten kan det kræve lidt mere tryk, både fordi hesten skal lære øvelsen, og fordi ryggen skal blive tilstrækkelig smidig til at hesten kan løfte ryggen og strække overlinjen.

2: Lænd



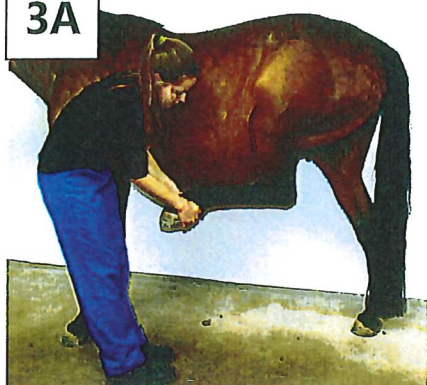
Fleksion af lænd

Formål: Smidighed i lænd. Aktivering af core-muskler og lændemuskler.

Udførelse: Stå ved siden af eller bag ved hesten. Læg moderat pres på begge baglår med fingerspidserne, evt. ved at klø hesten. Det er lidt forskelligt præcis hvor og hvor meget man skal trykke, men hvis man tegner en linje mellem hoftehjørnet og sædebensknuden er det på eller lidt lavere end den linje. Få hesten til at hvælve lænden langsomt og kontrolleret opad og hold øvelsen på højeste punkt. Må ikke udføres som en hurtig refleks, men skal være en langsom og kontrolleret bevægelse.

3: Bagpart

3A

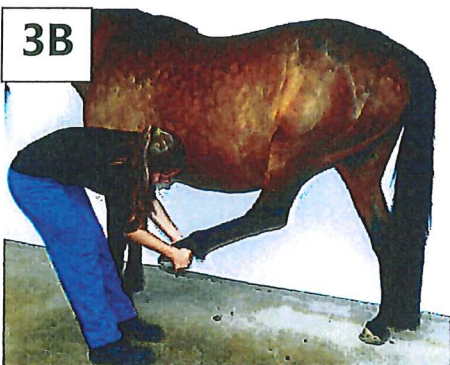


3A: Bagben fremad - højt

Formål: Smidighed i hofte og baglår.
Balance og proprioception i bagpart.
Stabilisering.

Udførelse: Løft benet op og frem under maven med bøjet has og piben vandret.

3B

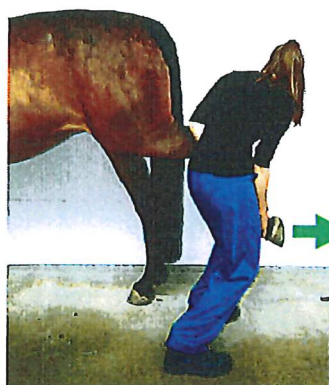
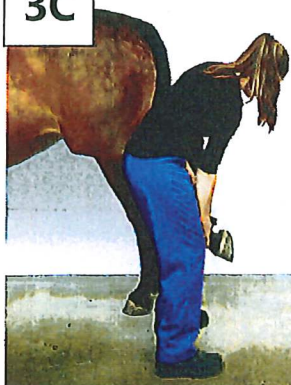


3B: Bagben fremad - lavt

Formål: Smidighed i hofte og baglår.
Balance og proprioception i bagpart.
Stabilisering.

Udførelse: Løft benet op og frem, og stræk benet frem mod forbenets kode.

3C

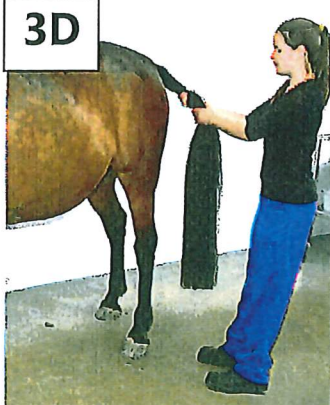


3C: Bagben bagud

Formål: Smidighed i hofte og bagknæ. Balance og proprioception i bagpart.
Stabilisering.

Udførelse: Løft benet som hvis du skal rense hoven. Læg hestens ben på dit lår, og før benet bagud ved at skubbe med dit lår/krop.

3D

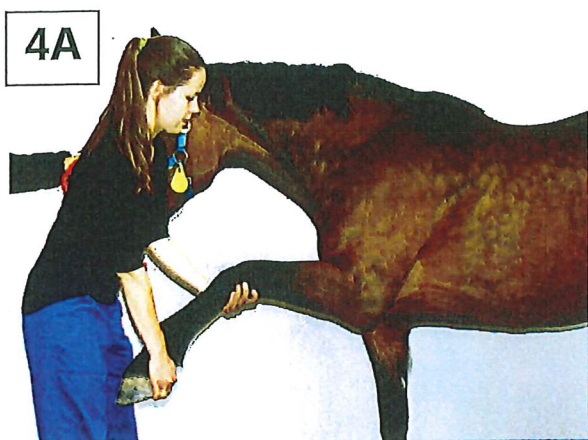


3D: Vippeøvelse med bagparten. Haletræk til siden

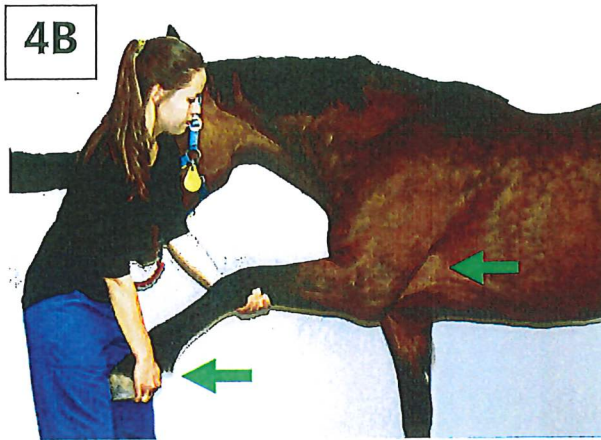
Formål: Balance og proprioception i bagpart.
Stabilisering.

Udførelse: Tag fat i halen oppe ved haleroden. Træk til siden så hesten tydeligt flytter vægten over på samme sides bagben. Slip forsigtigt så hesten vipper tilbage på begge bagben.

4: Forpart



4A



4B

4A: Forben fremad

Formål: Smidighed i skulder og albue. Balance. Stabilisering og proprioception i forpart og bagpart.

Udførelse: Løft benet op og frem med underarmen vandret. Benet skal ikke være helt strakt. Når øvelsen har været holdt i 5 sek. kan benet føres yderligere frem (billede 4B), så der opnås yderligere stræk af albue og skulder.



4C

4C: Forben bagud

Formål: Smidighed i skulder. Stabilisering. Balance.

Udførelse: Løft benet med piben vandret og før det bagud, så underarmen bliver tæt på lodret.

4D: Vippeøvelse med forparten (intet billede)

Som øvelse 3D bare med forparten.

Formål: Balance og proprioception i forpart. Stabilisering.

Udførelse: Tag fat i manken. Træk til siden så hesten tydeligt flytter vægten over på samme sides forben, eller skub så hesten tydeligt flytter vægten over på modsatte sides forben. Nogle heste foretrækker at blive skubbet hhv. trukket i..

5: Hals og ryg – lige ud

5A



5A: Til skulder

Formål: Smidighed i nakke og hals.

5B



5B: Til forknæ

Formål: Smidighed i nakke og hals og forreste del af ryggen

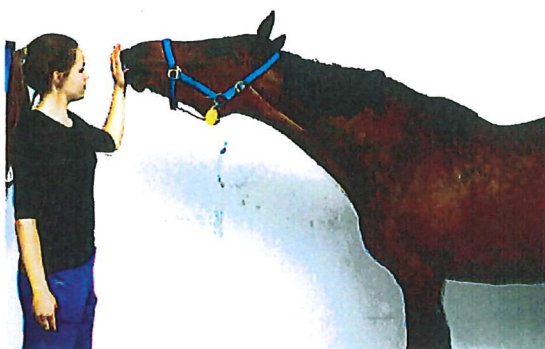
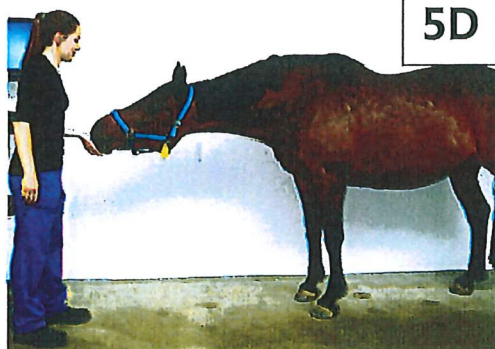
5C



5C: Til kode

Formål: Smidighed i nakke, hals, ryg og lænd

5D



5D: Stræk fremad

Formål: Stræk af nakke og hals. God som afslutning efter de andre øvelser. Kan varieres i højden.

6: Hals og ryg – til siden (udvendig position)

Øvelserne træner begge sider af hesten. For alle øvelserne gælder, at de så vidt muligt skal udføres, uden at hesten lægger hovedet på skrå.



6A

6A: Til skulder

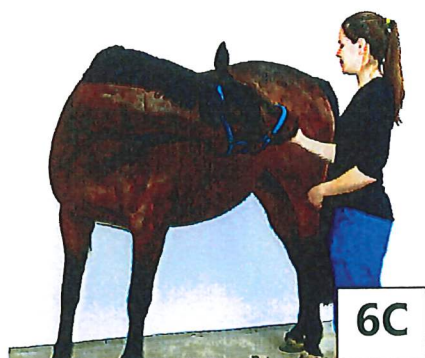
Formål: Smidighed i nakke, hals og skulder.



6B

6B: Til has

Formål: Smidighed i nakke, hals, skulder og ryg. Balance. Stabilisering og proprioception



6C

6C: Til hofte

Formål: Smidighed i nakke, hals, skulder og ryg. Balance. Stabilisering og proprioception

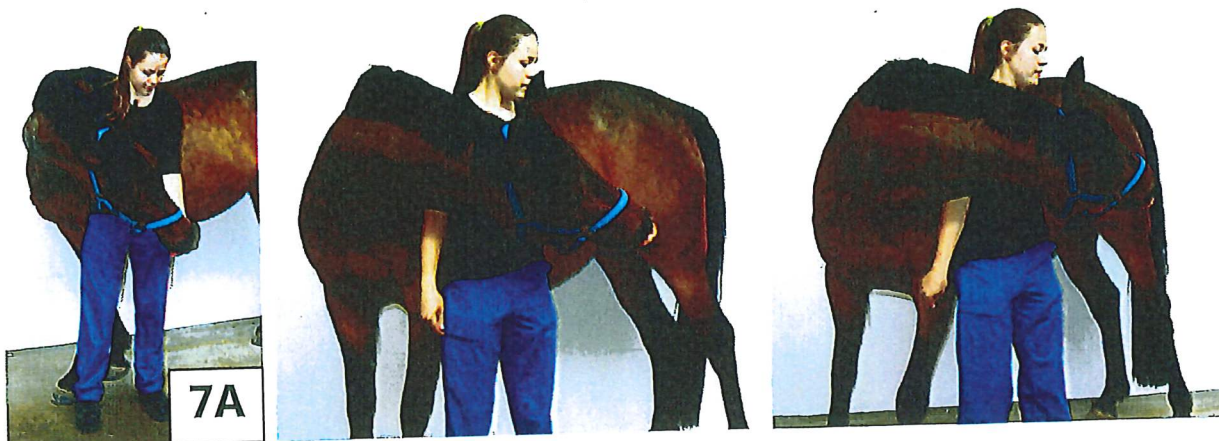


Forkert udført øvelse 6A

– hesten lægger hovedet på skrå og bøjer modsat i nakken

7: Hals og ryg – til siden (indvendig position)

Øvelserne træner begge sider af hesten. For alle øvelserne gælder, at de så vidt muligt skal udføres, uden at hesten lægger hovedet på skrå.



7A: Til egen hofte

Formål: Smidighed i nakke, hals, skulder og ryg. Balance. Stabilisering og proprioception. Billederne viser øvelsen i forskellige grader af stræk.



7B: Til eget knæ

Formål: Smidighed i nakke, hals, skulder og ryg. Balance. Stabilisering og proprioception. Billederne viser øvelsen i forskellige grader af stræk.



Forkert udført øvelse 7A og 7B

– hesten lægger hovedet på skrå og bøjer modsat i nakken