



Maria Nørgaard viser, hvordan hun starter en klinisk undersøgelse af hesten med afprøvning af rygreflekser og halthedsundersøgelse.

# Bliv klogere på hestens ryg

*Mange heste har rygproblemer. Nyt tværfagligt team fokuserer på at give viden om og forebygge problemer med hestens ryg. Hestens rygproblemer involverer nemlig fire aspekter: Hest, rytter, sadel og typen af arbejde.*

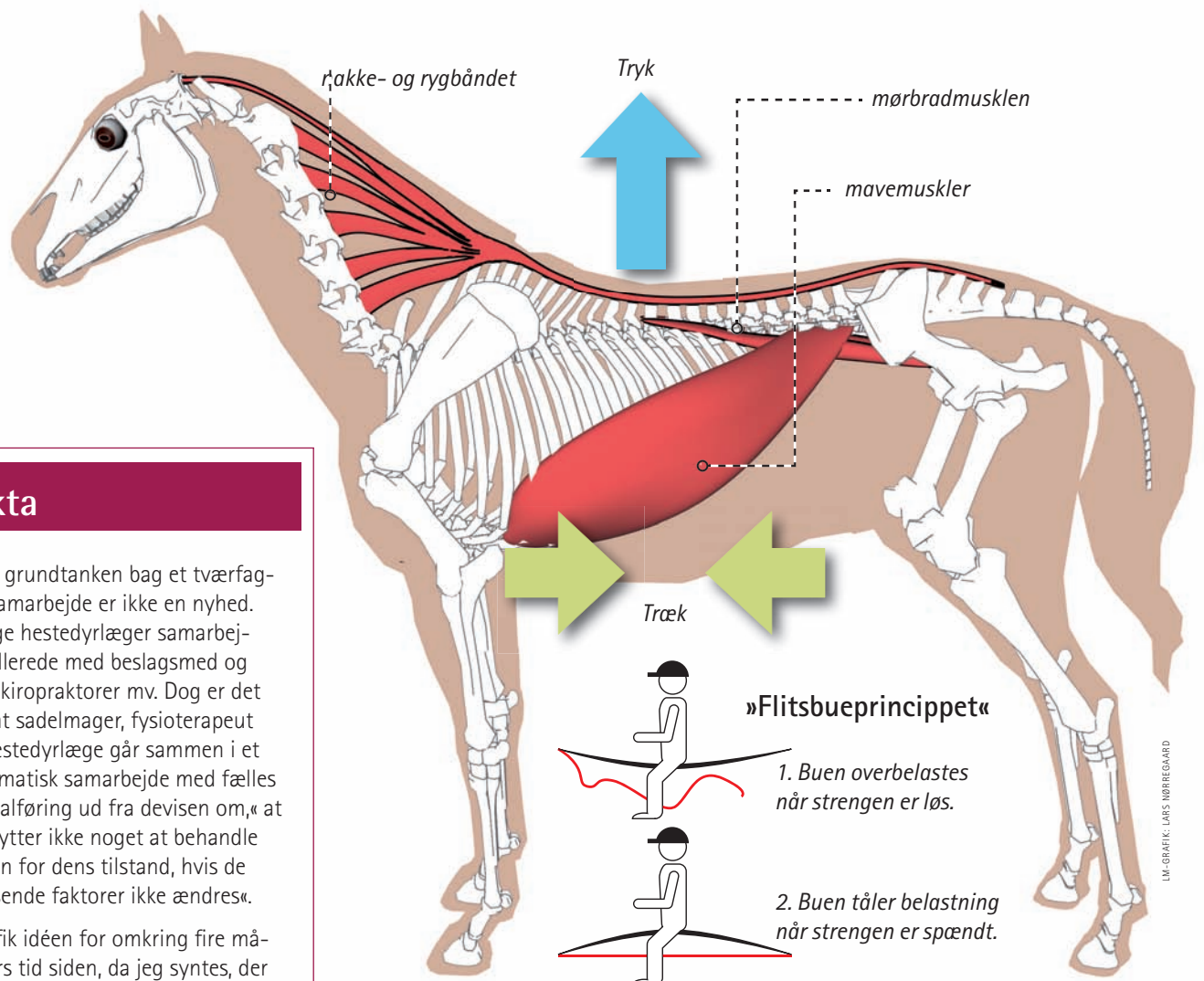
»Hvor mange af jer har haft en hest, som har døjet med et rygproblem?, spørger hestedyrlæge Maria Nørgaard forsamlingen. Fingrene ryger op i vejret på samtlige 30 kursister, som har fundet vej til Tune Sportsrideklub en våd lørdag efterårs morgen. Her er hestemassører, dyrlæger, instruktører og ganske almindelige hesteejere, der alle har et ønske om at blive bedre til både at forebygge

og vurdere, om hesten står med et rygproblem. Det forudsætter dog viden, men også selverkendelse, fastslår Maria Nørgaard. Hestens rygproblemer involverer nemlig fire aspekter: Hest, rytter, sadel og typen af arbejde.

## Hesteryggens ABC

Maria Nørgaard peger på sin præsentation og forklarer hestens anatomi i korte

træk. »Tænk på ryggen som en flitsbue«. Ryggen er selve trædelen, der skal spændes, og maven og de lige mavemuskler under ryggen er snoren, der skal spænde træet. Så for at løfte ryggen aktivt, skal hesten spænde op i blandt andet sine mavemuskler og psoasmuskel, også kaldet mørbradmusklen, forklarer hun. Udover mavemuskerne skal ryggen også løftes via nakke- og rygbandet,



## Fakta

Selve grundtanken bag et tværfagligt samarbejde er ikke en nyhed. Mange hestedyrlæger samarbejder allerede med beslagsmed og hestekiropraktorer mv. Dog er det nyt, at sadelmager, fysioterapeut og hestedyrlæge går sammen i et systematisk samarbejde med fælles journalføring ud fra devisen om,« at det nytter ikke noget at behandle hesten for dens tilstand, hvis de udløsende faktorer ikke ændres.»

»Jeg fik idéen for omkring fire måneders tid siden, da jeg syntes, der manglede et tværfagligt samarbejde, som kunne udnytte hinandens kompetencer, fortæller Maria Nørgaard til Magasinet Hest. Hun er idé-kvinden bag det nye rygteam, som netop har afholdt deres første seminar for ryttere.

som forbinder hver enkelt af rygsøjleknogler hele vejen fra nakken ned over ryggen til halen. Dette kan først ske, når hesten sænker sit hoved og går til bidet, så underlinjen spændes.

Snakken falder hurtigt på forskellige ridestile, og spørgsmålet fra salen lyder: Kan hesten komme til at gå for dybt? Ja det kan den, er både Maria Nørgaards og Claus Toftgaards erfaring: »Hvis hesten går for dybt, hæmmer det nemlig bagbenenes indunder-griben fysiologisk«, samstemmer de. Går hesten omvendt for rejst i nakken, eller bruger den ikke halsen til at løfte ryggen, vil mavemusklerne inaktiveres, lænden hules, og dermed 'slippes' bagparten også.

### Hvor sidder bærekraften?

En brun hoppe hentes frem nede i ridehallen, og Maria Nørgaard forklarer: Lige der, hvor rytteren sidder, og sadlen bør ligge, brystryggen, er rygsøjlen forbundet med ribbenene ned til brystbe-

net. Det er således kun brystrygsøjlen, der er fysisk i stand til at bære vægt fra en rytter i længere tid. Lænden er en hængebro og har ingen bærekraft og kun først henne på krydset, er rygsøjlen igen understøttet af bagbenene via bækkenet. Den viden er vigtig, når sadlen skal tilpasses til hestens ryg.

### Hvilken sadel skal jeg vælge?

Da sadelmager Brian Rützou får ordet, falder diskussionen hurtigt på valg af sadel. »Kan du ikke anbefale en god sadel til en unghest?«, spørger en kursist. »Nej«, siger han diplomatisk. Ingen sadel passer nemlig alle heste.

Brian Rützou tilkendegiver alligevel, at ønsker man en 'brugbar' sadel, så anbefaler han sadler med fleksible puder, man i det mindste kan omstoppe efterhånden, som hesten udvikles fysisk. Det er vanskeligt i sadler med skum, latex eller filt, som har såkaldte faste puder, der ikke kan ikke ændres og i stedet for omstopning, må man korrigerer med kilunderlag eller skifte hele sadlen ud.

Vi går alle samlet ned i ridehallen igen for at overvære en sadeltilpasning. En rød hoppe hentes frem og en ikke ►►



## Fakta

Ryglidelser inddeles i primære og sekundære ryglidelser. De sekundære er tilstande, der stammer fra et andet primært problem, som bevirker, at hesten til sidst får ondt i ryggen, for eksempel af en utilpasset sadel eller en skæv rytter. Symptomerne kan være snigende haltheder, som igen kan forårsage muskelspændinger og skævheder i nakke, ryg og bækken hos hesten. De primære ryglidelser derimod stammer oftest direkte fra ryggen og er enten medfødte, erhvervede eller kombinerede, hvor for eksempel en mindre god bygning disponerer for problemer.



## Sadeltilpasning

Brian Rützou forklarer, hvordan man tilpasser en sadel: Hesten skal stå på plant underlag med parvis parallelle ben. Sadlen placeres i det naturlige sadelleje bag skulderbladets bagkant. Gjorden spændes. Sadlen skal have fuld bæring på hele bærefladeren, og rytteren skal sidde i balance, altså i sadlens dybeste punkt. Sadlen må ikke bære udover det sidste ribbens vedhæftning i rygsøjlen. Sadlen skal ligeledes ligge an helt roligt og støtte på hele fladen uden at klemme med frigang til rygsøjle, skuldre og manke.

► uanselig mængde sadler. Kursisterne får lov til på skift at være sadelekspert for en dag. Bommen er sadlens hjerte og fordeler rytterens tryk, forsikrer Brian Rützou. »Sadler under 10.000,- er som tommelfingerregel gået på kompromis, ofte med en fast bom af plast eller glasfiber, da de er langt billigere at producere. Men man skal være opmærksom på, at en fast bom modtager hestens bevægelser dårligere end en fleksbom, som ofte er lavet af lamineret træ eller fiber«, fastslår Brian Rützou og demonstrerer med hænderne, hvordan fleksbommen kan give efter.

Flere kursister afslører alligevel hurtigt, at bommens underlinje ikke er noget, de har tænkt så meget over. Den røde

hoppe får således et træskelet på ryggen med en meget lige fleksbom. Flexbomme kan tilsyneladende OGSÅ have mere eller mindre krumning. Den røde hoppe har en ryg med let svaj, derfor passer denne bom ikke til hoppens ryghældning, og Brian Rützou viser, hvordan vægten fra rytteren vil trykke ned ved for- og bagsvidslen, så der dannes en bro, hvor sadlen slet ikke bærer på midten.

### Rytterens balance

Men hvad nytter en korrekt tilpasset sadel, hvis rytteren ikke formår at sidde i ligevægt på hesten? Lige præcis derfor er det afgørende, at rytteren udvikler sin egen balance ved styrketræning og balanceøvelser, som styrker ryttersædet,

fortsætter Claus Toftgaard.

»Lad os balancetræne lidt lige nu«, foreslår Claus Toftgaard. Han opfordrer generelt alle ryttere til at dyrke både balancetræning med fokus på især muskelkorsettet rundt om bækken og korsben samt konditionstræning ved siden af ridningen.

Han har taget otte stk. balimo-stole med for, at kursisterne kan fornemme, hvordan tyngdepunktet påvirker hesten. Selv de mindste forskydninger påvirker hesten markant, og den vil forsøge at kompensere med rygproblemer og halt-heder til følge, forklarer Claus Toftgaard.

Balimo-stolen er dynamisk i alle retninger, og en kursist udbryder: »Gud, jeg

## Forebyggende råd:

1. Erkend dit problem og tilegn dig viden om problemet.
2. Kig på dig selv.
3. Konditionstræning er sundt for både hest og rytter og ilter musklerne.
4. Træning af mange heste kræver stor muskelstyrke og styrketræning.
5. Træning bør inkludere et balancemoment, gerne muskelkorsettet rundt om bækken og lænd.
6. Kig på din sadel og kend hestens bevægelsesmønster.
7. En sadel passer som hovedregel ikke hesten gennem længere tid.
8. Vurdér hestens alder, styrke og muskelfylde i forhold til, hvad du forlanger af hesten.



kan komme meget længere frem med det højre sædeben end det venstre«. Claus Toftgaard indskyder dog straks, at de fleste er skæve fra naturens hånd, men at man ved at blive bevidst om problemet er nået langt allerede. »Forestil dig, hvordan det påvirker hesten, når du har problemer med at føre et sædeben frem ved galophjælp. Ofte vil man opdage, at hesten er skæv i samme side som en selv eller har svært ved at springe frem i venstregalop.

### Holistisk, men hvordan?

Dyrlægen tjekker typisk hesten igennem ved klinisk undersøgelse. Er der halthed, og skal det behandles? Hestefysioterapeuten ser på rytter og hest un-



Hestefysioterapeut Claus Toftgaard, hestedyrlæge Maria Nørgaard og sadelmager Brian Rützou

» Sadler under 10.000,- er som tommelfingerregel gået på kompromis.

der ridning for, at fastslå om der er rytter-mæssige problemer, der skal rettes op. Alt føres ind i hestens journal, og der gives evt. fysioterapeutisk behandling til hest og/eller rytter samt træningsøvelser. Fysioterapeuten vil også vurdere, om sadlen passer hesten, ellers tilkaldes sadelmageren, som gennemgår journalen og tjekker hest og sadel igennem.

Når hest, rytter og sadel er gennemgået og evt. behandlet, kan teamet iværksætte genoptræning, der tilgodeser en balanceret ridning med opbygning af hestens ryg og overlinje tilpasset til den enkelte rytter. 🐾

## Fakta

Der er udviklet et pilates-program med udgangspunkt i forskning på Michigan State University, som i dette tilfælde træner brystmuskulaturen og de lige mavemuskler uden rytterens vægt. Her er det muligt at se hvilke dele af rygsøjlen, der bevæger sig og træne de områder, som er låst eller spændt. Dog er det vigtigt, at man ikke bare selv går i gang, før man ved mere om, hvor meget hesten skal kunne bevæge sig i de forskellige områder af ryggen, forklarer Claus Toftgaard.