



Masaż za Kulisami Jeździectwa

Tomasz Zaranek (tomasz.zaranek@gmail.com)

Masaż koni jest stosunkowo nową dziedziną w świecie sportu jeździeckiego. Konie sportowe wykonują olbrzymią pracę fizyczną. Do pewnego momentu ich organizmy są w stanie jej sprostać. Jednak ta zdolność ma swoje granice.

Metabolizm, oddychanie komórkowe i homeostaza są wszechobecne w każdym momencie funkcjonowania organizmu i wytwarzają produkty uboczne (np. kwas mlekowy). Organizm jest w stanie je usunąć tylko w pewnych granicach. Sport zawodowy te granice znacznie przekracza.

Proces ten utrudnia jeszcze bardziej urazowość, która w sporcie jest zjawiskiem powszechnym. Nie mam tu na myśli tylko konkretnych kontuzji sportowych, ale przede wszystkim, mikrourazy wewnątrz tkanek miękkich, prowadzące do stanów zapalnych (często niezauważalnych, wewnętrznych), które zaniedbane pozostawiają trwałe ślady. Wszystkie te procesy, skumulowane, objawiają się po dłuższym czasie w sposobie poruszania się konia, jego zainteresowaniu pracą oraz gorszych wynikach. W dłuższej perspektywie mogą prowadzić do nieodwracalnych zmian w tkankach, powodować liczne kontuzje, w tym najróżniejsze rodzaje kulawizn.

Masaż jest terapią, która doskonale wspomaga odprowadzanie toksyn i produktów ubocznych z tkanek miękkich, usprawnia dokrewienie i dotlenienie komórek, zapobiega pojawianiu się stanów zapalnych, usuwa przykurcze, i sztywności, a tym samym przywraca naturalny zakres ru-

chu oraz propriocepcję. Korzyści płynące z włączenia masażu w trening koni sportowych są ogromne, a najlepsze wyniki dają systematyczne sesje, co najlepiej zilustrują poniższe przykłady.

Tenancy – folblut, 4 lata. Od dwóch lat chodzi w gonitwach na dystansie 1400 – 1800 m. Na koncie ma kilka zwycięstw i łączną pulę wygranych £ 5000. Według jego trenera, kilka miesięcy temu Tenancy stracił zapał. Jego ruch zdawał się nie być już tak wydatny, zad słabszy a przód

nieco „zamknięty”. Przy pierwszej wizycie został zdiagnozowany z lewym barkiem nieco zablokowanym oraz z mocno przykurczonymi mięśniami: biodrowo-łędźwiowym i łędźwiowo-udowym, a także okolicami stawu krzyżowo-biodrowego. W stępie oraz w kłusie jego lewe biodro opadało nieco niżej od prawego (brak symetrii w ruchu miednicy). Wywiad z trenerem wykazał, że koń był zdiagnozowany z kościstą naroślą gdzieś na stawach pęcinowych (właściciel nie pamiętał dokładnie gdzie), lecz nie było możliwości jej



Każdy zabieg wymaga prowadzenia odpowiedniej dokumentacji.



Stawbarkowy – ćwiczenia rozciągające.

operacyjnego usunięcia. Trudno jest określić, w jakim stopniu problemy Tenancy pochodziły od treningu, a w jakim ich pośrednią przyczyną były osłabione przednie kończyny, które z pewnością były odciążane przez kończyny tylne (kompensacja). Został wykonany masaż całego ciała z elementami stretchingu, którego elementy zaleciłem do powtórki co drugi dzień po treningu. Już po pierwszej sesji trener zauważył wyraźną różnicę, a w gonitwie parę dni później koń był trzeci. Po jakichś trzech sesjach koń wyglądał i ruszał się już zupełnie inaczej. Z czasem zasugerowałem też zmianę siodła treningowego na nieco szersze, aby odbudować dość znikome mięśnie czworoboczne (część piersiowa). Z czasem wypracowaliśmy dla tego konia rutynę i dziś korzysta on z regularnych sesji profilaktycznych. Z racji jego wyjątkowości oraz zaawansowanego treningu odbywają się one dość często, bo co dwa tygodnie. Dzięki temu wszelkie problemy są rozwiązywane w zarodku i koń może stale biegać w doskonałej kondycji.

Eyesore – folblutka, 3 lata, od roku na torze. Aktualnie bierze udział w gonitwach na 1400 m. Jako źrebak straciła lewe oko. Przez to charakterystycznie galopuje z głową odchyloną w lewo, by mogła lepiej widzieć. Takie ułożenie ciała jest powodem przykurczy wokół prawego barku (i całej kończyny) oraz lewego biodra. Podczas pierwszej wizyty jej ogólny stan był dość niepokojący. Pomimo dobrej formy sportowej, była bardzo sztywna na niemalże całym ciele i wrażliwa na dotyk. Szczególnie moją uwagę przykuły tylne grupy mięśni ud (m. półbłoniasty i m. półścięgniasty) obu kończyn, które wydawały się jakby zwłóknione (zaawansowany etap przykurczy). Zarówno w stępie, jak i w kłusie jej ruch był mało elastyczny, a krok krótki. Po dwóch sesjach jej stan uległ znacznej poprawie. W tej chwili bierze udział w gonitwach raz w miesiącu i w takich też odstępach ją masuję. Ćwiczenia rozciągające wykonywane pomiędzy wizytami z pewnością odgrywają wielką rolę w odbudowie jej balansu mięśniowego. Jednak warto podkreślić, że z początku były one bardzo delikatne (szczególnie na tylnych grupach mięśni

ud). Eyesore ma niesamowity talent, a prognozy na przyszłość są bardzo dobre.

Randal – lat 17, wałach rasy hanowerskiej, koń ujeżdżeniowy w ciągłym treningu. Chodzi konkursy do poziomu Św. Jerzego oraz parkury do 1 m. Uwielbiam pracować z tym koniem, ponieważ jego trenerka doskonale potrafi zauważyć nawet najmniejszą sztywność w jego ruchu. Zazwyczaj potrafi powiedzieć też gdzie oraz w jakich figurach/chodach ona występuje, a to niesamowicie ułatwia pracę. Po pierwszych oględzinach nie znalazłem niczego konkretnego. Jego trenerka podkreślała jednak, że jest nieco sztywny na lewą wodzę, a na prawą „wypada” łopatką na zewnątrz. Przy kolejnej wizycie skupiałem się już na prawej stronie, gdyż to ta teraz była sztywniejsza! Prawdą jest, że najlepszym wsparciem dla terapii jest po prostu dobry trening. W tym przypadku wiem, że po moim „odblokowaniu” tego konia, jego trenerka wykonała właściwą pracę, by problem nigdy nie powrócił.

Rush – 7 lat, wałach startujący w konkurencji WKKW. Po raz pierwszy zobaczyłem go miesiąc po zakończeniu sezonu, w którym wziął

udział w 12 jednodniowych zawodach (przeszkody wys. 90 cm – 1 m). Miał sporo przykurczy w różnych miejscach wzdłuż kręgosłupa i, co było trochę niepokojące, nie występowały one symetrycznie. Kiedy stał, miał podstawiony zad, a boczne zgięcia szyi i całego ciała sprawiały mu sporą trudność. W stępie i kłusie lewe biodro opadało nieco niżej od prawego, ale mimo to ruch był równy i w miarę elastyczny. Jednak co któryś krok tylnej lewej kończyny jakby wypadał z rytmu. Jego trenerka opisała go jako niechętnego do pracy z podstawionym zadem i w prawidłowym ułożeniu oraz zauważyła zmianę jego charakteru – stał się bardziej złośliwy i narowisty. Podczas pierwszej sesji zdołałem jedynie „ściągnąć skorupę” tego dość skomplikowanego problemu i dopiero po trzech sesjach byłem przekonany, że coś jest nie tak w samym kręgosłupie w okolicach kręgu piersiowego T16 – tuż za siodłem. Po tych pierwszych sesjach trenerka zauważyła wyraźną poprawę w jego ruchu, zwłaszcza to, jak się otworzył w kłusie z przodu. Jednak wspólnie uważamy, że należy szukać głębszej przyczyny, a nie zadowalać się leczeniem tylko jej skutków – w tzw. międzyczasie odbyła się konsultacja z weterynarzem, który zalecił wykonanie zdjęć RTG odcinka piersiowego i łędźwiowego.

Podczas wizyt czasem zwracam uwagę na siodło, lub zalecam wizytę dentysty czy kowala. Często kontaktuję się z weterynarzem danego konia, aby poznać więcej szczegółów odnośnie jego kontuzji. Uważam, że współpraca wszystkich tych ludzi najszybciej prowadzi do sukcesu. Bardzo ważny jest także dialog pomiędzy trenerem a terapeutą. Pierwszy musi zrozumieć problem, jaki dotyka konia oraz zastosować się do wskazówek terapeuty. Drugi zaś winien respektować prowadzony trening i dokładnie słuchać opinii trenera, bo to on zna swojego konia najlepiej.

To jest to, co nazywa się pracą zespołową. Ważne jest, aby nie bać się wymiany poglądów z innymi fachowcami i nade wszystko przedkładać dobro konia.



Najważniejszym elementem każdego masażu jest „odblokowanie” kręgosłupa.