
VIKTEN AV EN RAKRIKTAD RIDHÄST FÖR ATT ÖKA DESS HÅLLBARHET



Isabelle Serrander

Fördjupningsarbete i B-tränarutbildning 2022/23

2023-02-24

Innehåll

Inledning.....	3
Bakgrund	3
Hästens anatomi	4
Rakriktning.....	6
Syfte	6
Metod	7
Resultat.....	7
Risker med en asymmetrisk ridhäst på sikt.....	7
Förebygga skador och bidra till längre hållbarhet.....	8
Samverkan.....	8
Diskussion	9
Sammanfattning	10
Referenslista	11

Inledning

Många ridhästar drabbas idag av ridrelaterade skador som många gånger med rätt kunskap hos ryttaren skulle kunna undvikas. Ryttaren kan tillsammans med hovslagare, veterinär, tränare och övrig kompetens arbeta för hästens välbefinnande och hållbarhet.

Under mina år som ryttare och tränare har jag många gånger stött på hästar som försvinner från ridsporten på grund av skador som många gånger borde kunna tränas upp eller bort om ryttaren haft rätt kunskap och verktyg för det.

Detta är ett ämne som idag känns aktuell med de diskussioner som sker kring ridhästens välfärd. Jag har därför i mitt fördjupningsarbete valt att rikta in mig på vikten av raktning för ridhästens hållbarhet.

Bakgrund

Agria djurförsäkring (u.å.) gjorde 2017 ett projekt de kallade #stoppahältan med anledning av att mer än 50 procent av alla skador som anmäldes till bolaget var hältor som uppkom på leder, senor och ligament. På grund av dessa skador är det också den vanligaste orsaken till att hästarna avlivas i förtid. Agria ville med projektet sätta hästarnas hälsa i första hand och få ryttare och tränare mer medvetna om problemet eftersom de menar att hältor med rätt ridning och hästhantering går att förebygga.

För att en häst ska vara stark och hållbar krävs det att man bygger upp en stadig grund för hästen. En grund där hästen får stärka upp sina muskler, senor, leder och ligament. Detta är inte bara viktigt för den yngre hästen utan lika viktigt för den äldre (Agria Djurförsäkring u.å.).

En häst som enbart arbetar ensidigt och med monotona rörelser ökar risken att skapa en felaktig belastning i kroppen vilket i sin tur leder till ökad risk för förslitningsskador. Det är viktigt ur flera synvinklar att rida varierat för att få höger och vänster sida av hästen lika starka (Agria Djurförsäkring u.å.).

När man utbildar hästar med den klassiska ridläran pratar man om utbildningsskalan.

Utbildningsskalan är uppdelad i sex delar; takt, lösgjordhet, kontakt, schvung, raktning och samling. Att arbeta med dessa steg ger oss en vägledning till utbildning för en hållbar häst oavsett användningsområde där hela målet är att få en häst i balans och genomsläpplighet (Hess et al., 2018).



(Hess et al., 2018).

Hess et al. (2018) beskriver att det flesta unghästar av naturen är mer eller mindre sneda. Följden blir att bakbenen inte går på samma spår som frambenen och att hästen tar mer stöd på den ena tygeln. Ryttaren ska då försöka få hästen att gå mer fram till den tygeln som den tar mindre stöd på. Då kan bakbenens aktivitet och kraft lättare omvandlas till en harmonisk rörelse framåt via en fjädrande rygg. En förutsättning för detta är emellertid dessutom att utbildningsskalans punkter takt, lösgjordhet och kontakt är uppfyllda, men också att hästen är i balans.

En ryttare måste hela tiden se till hästens exteriör och kondition när den är under utbildning. Man kan inte förutsätta att prestationsförmågan är densamma hos alla hästar. Hästar har olika förutsättningar och genetiska anlag som påverkar hästens långsiktiga träning (Hess et al., 2018).

Det står beskrivet om rakriktning i litteraturen att ”processen syftar på att anpassa hästens längdaxel efter såväl raka som böjda spår, där fram- och bakhovarna går på samma spår. Rakriktningen gör att musklerna utvecklas lika mycket på båda sidor. Ett mål med ryttarens utbildning är att den ska kunna rakrikta hästen genom gymnastiserande arbete. Ju mer rakriktad en häst är desto lättare kan bakdelen och frambdelen röra sig i balans på samma spår. Målet med rakriktningen är att jämna ut hästens naturliga snedhet och gymnastisera båda sidorna lika mycket.” (Hess et al., 2018, s.261).

Hästens anatomi

Hästen är byggd så att ryggraden och halskotorna utgör hästens mittpunkt uppifrån. Hästen har en stark och kraftfull ryggrad men inte bara för att bära upp en ryttare utan framförallt för att kunna bära upp sitt mag- och tarmsystem som på en 500 kilos häst kan väga uppemot 150 kilo. Ryggraden kan beskrivas som en länkarm mellan fram och bakbenen. Mycket av det vi upplever som rörelse i ryggen hos en häst när vi rider kommer från revbenen. Rider man på en

volt eller i en öppna kan man uppleva en känsla av att ryggen böjer sig. Den känslan handlar till stor del om att mellanrummet mellan revbenen blir mindre på insidan och större på utsidan i rörelsen. Bakom bröstkotorna sitter ländkotorna. I dessa finns inte mycket till rörelse, men det är ett område som länkar ihop ryggen med bakbenen. Om man pressar ovanifrån i länden på hästen och jämför känslan med ryggen där vi sitter, så är länden betydligt stummare. Bakbenen består av stora och starka ben, det här är hästens kraftcentral som ger förmågan att skjuta hästen framåt. Lederna kan komprimeras likt ett dragspel. Bakbenen utgår från bäckenet. Genom SI-leden förbinds ländryggen med bäckenet och i den regionen transporteras kraften från bakbenen framåt. Hästens framben skiljer sig från bakbenen. Frambenen har enbart tre vinklar till skillnad från bakbenens fem och kan därmed inte komprimeras på samma sätt. Frambenen hålls uppe av muskler vilket i sin tur skapar en helt annan rörlighet. Musklerna kan höja och sänka bogpartiet och därmed kan frambenen röra sig friare än bakbenen. Med hjälp av dessa kunskaper kan man förstå hur en häst kan röra sig obehindrat utan att öka risken för påfrestningar och skador på senor, ligament och muskler (Higgins & Martin, 2015).

I en artikel av Yngve (2014) beskrivs hur en häst precis som människor kan få en dålig kroppshållning. Detta kan ske vid övervikt eller om hästen har svaga magmuskler. Det leder till att ryggraden sjunker och den kan då även svanka nedåt, i stället för att vara rak eller lite välvd. Det här är roten till många rygg- och ridproblem hos våra hästar. När vi rider dem trycker vi med gravitationens hjälp ner ryggen ytterligare. Med stöd av den informationen måste vi ta ansvar för hästarna och hjälpa dem att röra sig på ett sätt så att de kan få upp ryggen och därmed kan bära vikten. Då ligamenten är förbundna både med skelettet och med varandra innebär det att de samspelar. När en häst tar upp huvudet blir ligamenten slappare, men sänker den i stället sitt huvud spänns ligamenten och ryggen höjs. Man kan därmed använda hästens huvud och halsens position för att påverka hästens rygg. Ställningen hos hästen sker i övergången mellan skallen och första kotan där det finns liten möjlighet till rörelse i sidled. Det gör att hästen bara kan ställa sig så mycket att man precis ser ögonbågen på hästens innersida. Försöker man att ställa hästen mer brukar det resultera i att hästen lägger huvudet på sned. Det sker då mellan den första och den andra nackkotan som tillåter en rotation.

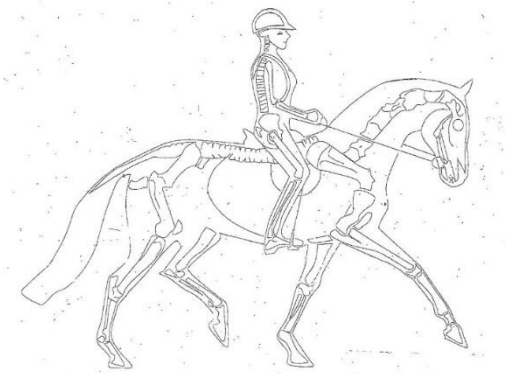


Bild från föreläsning med Agneta Aronsson

Rakriktning

En symmetrisk häst rör sig rakt, korrekt och använder minsta möjliga energi för att fördela sin kroppsvikt jämnt. En asymmetrisk häst belastar sina ben ojämnt, rör sig oliksidigt och kan visa olika grader av hälta. Att en häst är asymmetrisk kan bero på olika saker som skada, ojämn muskelutveckling eller medföddhet. En häst rör sig gärna på det sätt som de tycker är bekvämast för dem. Det ökar vikten av förståelsen hos ryttaren att sträva efter en häst i symmetri. Att rakrikta en häst innebär att göra den permanent rak. Permanent rak betyder egentligen att hästen ska vara eller göra likadant på bägge sidor, vilket enligt utbildningsskalan kallas för genomsläpplig eller lösghjord. Oavsett vilken aktivitet hästen utför och oavsett huvudets hållning är hästens kroppsvikt jämnt fördelad. Bakbenen skjuter på från bakkdelen in mot mitten av kroppen och därmed minskar slitaget mot lederna. Denna rakhets är där även när hästen går omkring i hagen. En häst som är rakriktad mår bra både fysiskt och psykiskt och först när en häst kan böjas lika mycket åt båda hållen kan den på sikt prestera maximalt (Higgins & Martin, 2015).

Syfte

Syftet med fördjupningen är att ta reda på hur de vanligaste yrkeskategorierna kring en ridhäst kan samverka för att tillsammans uppnå känslan av en rakriktad ridhäst.

Till mitt arbete har jag tagit ställning till några frågeställningar:

Vad kan det uppstå för problem hos en häst som är asymmetrisk under en längre tid?

Hur kan olika yrkeskategorier hjälpa hästarna till en rakriktning och längre hållbarhet?

Hur ser olika yrkeskategorier på ridrelaterade skador på ridhästar, kan dessa förebyggas med hjälp av samverkan?

Hur kan vi tillsammans skapa en bättre samverkan för att uppnå en mer hållbar ridhäst?

Metod

Jag har genom litteraturstudier samt intervjuer försökt leva upp till syftet med studien. Jag har valt att använda mig av en kvalitativ undersökning där jag har intervjuat fyra olika yrkeskategorier som alla arbetar med hästar på olika vis. Intervjuerna har varit av semistrukturerad karaktär där de svarande fått stor frihet att utveckla sina svar. Frågeställningarna har besvarats muntligt. De fyra olika yrkeskategorierna har alla fått besvara samma frågor för att komma fram till ett resultat. De fyra olika kategorierna består av;

Tränaren, c-tränare i dressyr med erfarenhet av ridhästupbildning och har arbetat både i Sverige och utomlands, Ryttaren, landslagsryttare i dressyr som bland annat ridit EM. Besitter en stor kompetens som ryttare och har ett bra öga för hästens utbildning, Hovslagaren, hovslagarmästare med lång erfarenhet i yrket både som travtränare och hovslagare samt Veterinären, veterinär som driver egen klinik med inriktning på ortopedi.

Resultat

Resultatet bygger på intervjuer från fyra olika yrkeskategorier där alla är verksamma inom ridsporten på olika vis.

Risker med en asymmetrisk ridhäst på sikt

En asymmetrisk häst har en ökad risk för att drabbas av belastningsskador i form av hälta men även förslitningsskador på senor, leder och ligament. Det kan även på sikt leda till bettrelaterade skador om ryttaren försöker att kompensera den bristande liksidigheten genom att ta ett hårdare tag i en tygel. Det leder ofta till konflikter i ridningen eftersom hästen till exempel inte kan byta galopp åt ena hållet, inte göra sidwärtsrörelser lika lätt och så vidare. Om en hälta har funnits under en längre tid blir den svårare att behandla och i vissa fall kan det vara svårt att bryta ett konfliktbeteende från hästens sida om detta fått befästa under en längre tid. För att undvika ett sådant konfliktbeteende är det av stor vikt att ryttaren kommer i god tid till sin veterinär när de upplever ett problem. Om hältan upptäcks tidigt ökas chansen till en bra behandling och en frisk häst (Veterinären, personlig kommunikation, 2 februari 2023; Tränaren, personlig kommunikation, 3 januari 2023); Ryttaren, personlig kommunikation, 12 februari 2023).

Hovslagaren (personlig kommunikation, 20 februari 2023), menar på att om inte hästen är rakriktad får man till slut en rörelsestörning. Denna rörelsestörning märks mestadels av i skritt

och trav. Trav är en tvåtakt och därmed blir känslan mer tydlig. Lättridning vid trav kan påverka hästens rörelsemönster på så vis att hältan antingen förstärks eller döljs.

Förebygga skador och bidra till längre hållbarhet

Veterinären (personlig kommunikation, 2 februari 2023) berättar att veterinären ofta kommer i kontakt med häst och ryttare när hästen redan har ett problem. Fokus blir då att utreda och reparera den skada som uppkommit. Man måste börja i den ordningen annars är det oftast svårt att i slutändan få hästen vettigt liksidig. När hästen är frisk från hälta är de flesta av hästägarna väl medvetna om att de själva har en stor del i att se till att man inte hamnar i samma situation med skador igen.

Ryttaren och tränarens roll för en symmetrisk häst är träning. Att genom varierad träning se till hästens förutsättningar och eventuella problem. Men inte bara genom ridning av hästen, utan även arbeta med hästen från backen. Genom att utföra träning utifrån hästen och ryttarens nivå kan man hjälpa hästen till symmetri. (Tränaren, personlig kommunikation, 3 januari 2023); Ryttaren, personlig kommunikation, 12 februari 2023).

En asymmetrisk häst kan förebyggas om olika yrkeskategorier samverkar. Olika yrkeskategorier ser på häst och ryttare med olika ögon och har olika kompetenser. Varierad träning ökar hästens hållbarhet och minskar risken för snedbelastning. En häst är inte byggd för att till exempel gå på volt. Det sliter och kan på sikt leda till en snedbelastning. Bästa träningen för en häst och ryttare är ut i skogen då vi utomhus inte påfrestar hästen lika hårt (Hovslagaren, personlig kommunikation, 20 februari 2023; Ryttaren, personlig kommunikation, 12 februari 2023).

Hovslagaren (personlig kommunikation, 20 februari 2023), beskriver även vikten av att hitta balansen på in och utsidan av hoven, att hitta rätt verkning. Balansen i hovarna har en stor betydelse för vart hoven hamnar i förhållande till hästens kropp. Är inte takten korrekt är verkningen det viktigaste hovslagaren kan göra för att hitta rätt balans. Steget ändras stort beroende på balansen i hoven. Därför är det viktigt att hovslagaren skapar en optimal hovbalans genom beslag. Hovbalans skapas genom verkningen och beslagen blir ett hjälpmedel för god balans.

Samverkan

Många ridrelaterade skador kommer ofta från ryttarens oliksidighet. Där kan tränaren lägga mer fokus på ryttarens sits för att förebygga skador på hästen. Veterinären (personlig kommunikation, 2 februari 2023) beskriver att hon vid många veterinärbesök upplevt att

ryttare eller tränare beskriver ett problem som hon själv som veterinär inte kan se vid undersökning av hästen. En sådan gång ber hon ryttaren att rida hästen. Ofta kan hon då se att ryttaren sitter på sned, hamnar fel med sin tyngdpunkt eller helt enkelt inte märker att de själva gör olika i höger respektive vänster varv. De är saker som leder ofelbart till en häst som upplevs oliksidig eller protesterar.

Ägare och ryttare behöver få hjälp med information från alla yrkeskategorier kring en häst för att skapa en så bra samverkan som möjligt kring hästen. Som exempel kan vara att ryttaren efter ett besök hos veterinären får information om hur hästen bör verkas för bäst förutsättningar för rehabilitering, ryttaren i sin tur kan ha svårt att framföra informationen till hovslagaren på det sätt som veterinären önskar. Vid sådana tillfällen kan en remiss eller tydlig kommunikation yrkeskategorier emellan vara en lösning så att hovslagaren får en rättvis möjlighet att utföra verkning efter veterinärens önskemål. Genom att involvera fler yrkeskategorier i kedjan kring hästen breddas kunskapen även hos de utbildade yrkeskategorierna. Ett bra sätt att lära känna personer och samverka är genom olika former av seminarier för alla olika grupper (Veterinären, personlig kommunikation, 2 februari 2023; Tränaren, personlig kommunikation, 3 januari 2023); Hovslagaren, personlig kommunikation, 20 februari 2023; Ryttaren, personlig kommunikation, 12 februari 2023).

Diskussion

I resultatet kommer de fyra olika intervjuade yrkeskategorierna fram till liknande svar. En asymmetrisk ridhäst har en ökad risk att drabbas av förslitningsskador och hälta. Ägare och ryttare till en häst behöver ha god förståelse för hur viktigt det är med en rakriktad häst för att ge hästen en möjlighet till en längre hållbarhet.

Som ägare och ryttare är det viktigt att ha en förståelse för den egna hästens behov av utveckling. Genom att träna varierat ge hästen så goda förutsättningar som möjligt utifrån hästens behov och eventuella svagheter. Att man som ryttare tidigt kan signalera till veterinären att någonting inte är som det ska hos hästen ger även veterinären bra förutsättningar för en bra behandling och eventuell rehabilitering. För att ryttaren ska kunna få bra kunskaper kring sin häst och hästens behov har tränaren en viktig roll att hjälpa ryttaren framåt i sin utveckling. Tränaren ska även kunna signalera om den upptäcker en förändring i hästens rörelsemönster men även om en förändring ses hos ryttarens sits som kan göra att hästens rörelsemönster förändras.

Att använda sig av en hovslagare med bred kompetens som även förstår helheten hos en häst är av stor vikt. Hovslagaren kan tillsammans med ryttare, tränare och veterinär samverka för att få en häst i bra balans. Om veterinär och hovslagare tillsammans kan lokalisera ett problem hos hästen så kan man i god tid med hjälp av skoning öka förutsättningarna för att hästen ska kunna arbeta rakriktad.

Sammanfattning

Under de år jag jobbat med hästar har mitt intresse för hållbarheten hos ridhästen blivit allt större. Att tillsammans med teamet runt mig hitta rätt träning för sin häst. Detta är något jag skulle vilja fördjupa i min tränarroll för att på bästa sätt kunna vara en del av mina elevers träning med sina hästar så vi tillsammans kan undvika ridrelaterade skador.

Referenslista

Agria Djurförsäkring. (16 november 2022). Stoppa Hältan.

<https://www.agria.se/hast/stoppahaltan/>

Agria Djurförsäkring. (16 november 2022). Ge hästen tid att förberedas för sin uppgift.

<https://www.agria.se/hast/artiklar/aktiviering-och-traning/ge-hasten-tid-att-forberedas-for-sin-uppgift/>

Agria Djurförsäkring. (16 november 2022). Vikten av att rida varierat.

<https://www.agria.se/hast/artiklar/aktiviering-och-traning/vikten-av-att-rida-varierat/>

Från Aronsson, A. (2022). *Föreläsning – Hästens rörelsemekanik*. [Fotografi]

Från Hess, C., Kaspereit, T., Miesner, S., Plewa, M., & Putz, M. (2020). *Ridhandboken 1 – grundutbildning för ryttare och häst*. [Fotografi]

Hess, C., Kaspereit, T., Miesner, S., Plewa, M., & Putz, M. (2020). *Ridhandboken 1 – grundutbildning för ryttare och häst*. (M. Kristoffersson, Övers.; 31 uppl.) Prima Tryck Sverige. (Originalutgåvan publicerad 2018)

Higgins, G., & Martin, S. (2020). *Ridningens anatomi – Träna rätt och prestera på topp*. (M. Kristoffersson, Övers.; 1 uppl.) Tukan förlag. (Originalutgåvan publicerad 2015)

Yngve, A. (2014). Så fungerar hästens skelett. *Hippson*.

<https://www.hippson.se/artikelarkivet/veterinar/sa-fungerar-hastens-skelett.htm>