

Den 22 februari samlades vi i Team Värmland för en föreläsning om olika slags hältor. Föreläsare för dagen var veterinären Henrik Magnusson från ATG här i Karlstad. Henrik började berätta om vilka hältorna är och lite vad som gäller för varje grupp.

De olika hältorna är:

Belastningshälsa

- Ont vid belastning.
- Omfördelar vikten, avlastar.

Rörelsehälsa

- Ont vid rörelse.
- Medfödd eller förvärvad anatomisk defekt utan smärta.
- Utrustning, illasittande sadel.
- Nervproblem.

Hälor kan alltså uppstå av olika anledningar men i grund och botten är det vi ryttare som är orsaken till att en hälsa uppstår. Det kan bland andra vara så att vi har en sadel som inte ligger optimalt på våran häst eller att vårat underlag är för mjuk/hårt.

Henrik pratade även om underlag. Vad är egentligen det optimala underlaget? Vad är för hårt och vad är för mjukt?

Hans tips till oss var:

1. **Olika träning – olika underlag.** Han menade att lika ofta som vi tränar olika övningar (hoppning, markarbete, kondition, dressyr), lika ofta ska vi byta underlag. Detta hjälper hästen att bygga upp skelettet, musklerna och sin balans för att kunna klara flera olika underlag. En häst som är van att gå på många olika underlag har oftast bättre balans och snubblar inte lika ofta som en som bara får springa inne i ett ridhus. Man ska även försöka ge sig ut i ojämn terräng någon gång ibland vilket lär hästen att lyfta på sina ben. Det är även bra för ligamenten, musklerna och senorna att på ett någorlunda kontrollerat sätt tänja på sig.
2. **Hårt underlag:** Bra i skritt för senor och ligament då det är väldigt stabilt. Har dock ingen stötdämpande funktion för lederna vid högre farter vilket gör att det sliter väldigt hårt på lederna om man skulle rida för fort. Det stärker dock skelettet mer än på ett mjukt underlag.
3. **Mjuk sand/snö:** Bra för konditionsträning och är stötdämpande för leder och skelett. Ett för mjukt underlag kan dock bli väldigt instabilt för ligament och senor vilket ökar risken för vrickningar samt tröttar ut musklerna fortare som gör att risken för senskador ökar. Vi vet ju själva hur instabilt och jobbigt det kan vara att ta sig en springtur på stranden.
4. **Grus-/skogsväg:** Ofta väldigt bra efter regn. Genom att kolla på hovavtrycket kan man avgöra om underlaget är för hårt för trav och galopp. Är hovavtrycket ett par cm djupt i tån är underlaget bra för högre farter.
5. **Gräs:** Bra när det är torrt, vid regn kan det bli väldigt halkigt. Glöm inte världens alla andra djur och se därför även upp för sorkhål!
6. **Ridhus/ridbanor:** Allt hänger på underlaget i ridhuset/ridbanan. Är det ett tungt och djupt underlag blir det jobbigare för hästen och halkrisken ökar. Är det ett hårdare underlag kan det bli stumt för lederna. Det gäller att hitta något mittemellan, men det vet vi ju allihop att det inte är det lättaste.

Vad är då ultimatum?

– Svikt i botten, lagom hård och jämn yta som hästen får fäste i. Detta kräver dock mycket skötsel. Ett tips för att minska slitaget i ridhuset/ridbanan är att flytta hindren efter användning, kratta ofta och rida innanför spåret.

Henrik pratade även om hur man kan förebygga hälta i sin ridning.

Detta är de viktigaste sakerna att tänka på innan och under träning för att på bästa sätt förhindra hälta:

1. Värma upp hästen ordentligt.
 - Mjukar upp senor och ligament.
 - Får igång blodcirkulationen.
2. Skrittpauser.
 - Ökad genomblödning i muskler, ligament och senor.
3. Kontrollerade övergångar ger balans.
4. Mycket lösgörande övningar både i ridhuset och ute på skogsvägen.
5. Lätt lutande backar i skritt/galopp.
 - Nedför i skritt ev. kontrollerat lågt tempo i trav.
6. Glöm inte galoppera i båda galopporna i skogen. Glöm inte heller att sitta på olika sittben i traven. Om man törs ska man även låta hästen få sträcka ut ordentligt i galoppen.
7. Variation i träningen så man inte sitter och gör samma saker dag efter dag. Glöm inte, det ska vara roligt att träna både för dig och din häst!
8. Ge din häst fritid i hagen dom blir faktiskt starkare av det både fysiskt och psykiskt. Tänk dig själv att du bor inne i gymmet och aldrig får gå därifrån, aldrig får sträcka ut på en gräsbelagd äng, skulle inte vara så roligt eller hur. Man skulle bli trött i både musklerna och huvudet.

Henrik betonade även att det är viktigt med en bra hovslagare. En bra skoning är nämligen A och O för hållbarheten. Viktigt är också att hovslagaren tar sig en titt på hästen i skritt och trav för att se hur hästen rör sig så man kan hjälpa den röra sig lättare genom skoningen, om det skulle behövas. Ett sätt att se om hovslagaren är duktig är att kolla på vilken utbildning han har gått samt kolla om han har gott rykte bland andra hästmänniskor.

Sammanfattningsvis kan vi säga att man ska sträva efter god balans hos hästen och ryttaren, hitta en tränare man passar ihop med och som man litar på och som gör bra övningar för hästen så den stärker sig, var lyhörd på hästens signaler, oftast är de tydligare än vi tror. Ta även alla möjligheter ni har att rida olika hästar, oftast blir det lättare att bedöma hästarna om man kan rida många. Något man även borde göra oftare är att longera. På det viset ser man själv hur hästen rör sig men det kan även vara så att hästen har så god mentalitet att den gör allt för sin ryttare och därför döljer hälta när någon sitter på.

Föreläsningen avslutades med en liten film om hälta. Där fick vi se 4 hästar som sprang på hältutredningsgången och vi skulle då avgöra vilket ben hästen var halt på. De tre första hästarna gissade vi alla rätt på medan den sista var lite lurig. Då fick vi två goda råd på hur man kan utreda hälta hos en häst:

- En halt häst nickar ner på det friska benet och hälsar med det onda.
- De sätter även ner det friska benet lite hårdare.