


Hvile og restitution er godt, men ferie er ikke nødvendigvis godt for hesten eller for dig
(FOTO: Arnd Bronkhorst/arnd.nl)

■ TEKST: Anne Mette Holm Halvorsen

Tilbage igen fra ferie, fest og frifold



Når Danmark rammer den helt store pauseknop i juli måned, er det for mange tid til at lave noget andet end ridning og hest. Nu skal der slappes af på stranden med en god bog, sådan at benene også kan få lidt sol. Hesten får selvfølgelig lov at holde fri med sine foldkammerater og en masse græs. Sådan skal det være!

Eller skal det nu også det? Vi har talt med fysioterapeut for både heste og mennesker Rikke Riis, dyrlæge Jonas Nicolaisen, Hørsholm Hestepraksis, og berider Carina Cassøe Krüth om de faldgruber, der kan være ved blot at give hesten fri. Og hvad med rytteren? Hvor hurtigt begynder nedbrydning af kondition og muskulatur egentligt?

Læs mere her og bliv klogere på, hvordan du bedst hjælper din hest og dig selv i gang igen efter ferien, sådan at I bliver top klar til næste stævnesæson uden skader. Du får også nogle gode råd til næste års sommerferie, således at du med den nuværende ferie i frisk erindring kan overveje, om du skal ændre noget fremover.

Dyrlægen

JONAS NICOLAISEN:

LYT TIL DIN HEST EFTER FERIE

Det er godt til vores heste at få helt fri og få lov at være hest. Det kan give dem fornyet energi og gåpåmod til det daglige arbejde efter ferien. Det kræver dog et forarbejde af ejeren samt omsorg for hesten både under og efter ferien. "Det er ikke verdens bedste ide bare at lukke hesten på en græsfold i seks uger og vende ryggen til," bemærker dyrlæge og dyrekiropraktor Jonas Nicolaisen, Hørsholm Hestepraktis. Har du givet din hest fri i sommer, er der således nogle ting, du skal være opmærksom på. Nogle heste vil tabe sig på sommerferien, fordi de stresser over at komme ud af deres vante gænge. De fleste har dog snarere tilbøjelighed til at blive rigeligt runde i løbet af sådan en ferie. "Vi oplever en del forfangne heste på den her årstid," forklarer Jonas Nicolaisen, og han opfordrer til, at man spørger sin egen dyrlæge til råds omkring indgræsning af hesten, hvis den ikke er vant til at indtage græs i større mængder. "Hestens mave-/tarmsystem er ikke gearet til et pludseligt foderskift, som en overgang fra kraftfoder og hø til døgngræs er." Det samme gælder, når du får din hest hjem igen efter ferien. Et pludseligt foderskift fra døgngræs til hø og kraftfoder kan give problemer for hesten.

LANGSOMT I GANG IGEN

Når I går i gang med arbejdet efter ferien, skal du være forberedt på at gå langsomt frem, således at muskler, sener, led og kondition kan opbygges til arbejdet igen.

Det vil vare et stykke tid, før hesten er oppe på samme niveau som før ferien. "Forskellen på mennesker og heste er ikke større, end at vi kan bruge nogle af de erfaringer, vi har fra os selv. Hvis du har været vant til at løbe maraton og tager tre ugers badeferie, vil det også være meget tungt at lægge ud med en maraton med det samme," forklarer Jonas Nicolaisen.

Det vil ofte være musklerne, der er årsag til de problemer, der opstår. Efter en ferie på over en uge vil musklerne ikke være lige så stærke som før, og hesten bliver derfor hurtigere træt. Musklerne er ikke vant til normalt arbejde længere, og de syrer hurtigere til. Denne proces kan i værste fald ende med nyreslag.

Når musklerne er svagere, kan de ikke på samme måde aflaste led og sener, og du risikerer af den grund overbelastnings-

skader. Det er derfor vigtigt ikke at fortsætte, hvis du kan mærke, at hesten er blevet træt, selvom I normalt kan træne i længere tid. "Det gælder om at kende sin hest. Så ved man, hvornår det er tid at stoppe". Vær derfor ekstra opmærksom på hestens signaler i tiden efter en ferie og undgå at presse den.

"Vi kender det fra os selv. Når vi bliver slappe og trætte, har vi en større tilbøjelighed til for eksempel at vrikke om på foden eller lave andre fejl, der giver os skader. Det samme gælder for hesten. "Nogle heste har selvfølgelig en bedre grundkondition end andre, men så længe rytteren er opmærksom og kender sin hest, kan man lettere undgå skader efter en ferie.

www.hestepraktis.com



Flåter skal fjernes, og hvis området omkring et flåtbid begynder at hæve, bør man konsultere sin dyrlæge (FOTO: Arnd Bronkhorst/arnd.nl)



En fluemasker er god til give hesten ro, og til at minimere risikoen for øjenbetændelse eller løbende øjne på grund af generende insekter (FOTO: Arnd Bronkhorst/arnd.nl)

Hööks



**NYT KATALOG
UDE NU!**

**MASSER AF
NYHEDER!**

HOOKS.DK



(Foto: T. Bisgaard)

Gode råd til hestens sommerferie

Det er godt at komme tidligt i gang med at planlægge hestens sommerferie, og ofte er det lige efter ferien, man lettest kan huske, hvad der var godt og knap så godt. Her følger nogle råd, du kan overveje inden næste år:

Dyrlæge Jonas Nicolaisen, Hørsholm Hestepraktis, har selv redet dressur på landsplan og kender derfor til det at holde en konkurrencehest. Han vil ikke være bekymret for skader i forbindelse med at sætte sin konkurrencehest på sommerfold med andre. "Vi ser ikke flere seneskader eller problemer relateret til leddene, når folk sætter deres konkurrenceheste på fold. Det er mere medicinske problemstillinger, der rejser sig i forbindelse med sommerpausen."

Dog kommer hestens trivsel i flok an på, om den er vant til at gå med flere heste. Hvis den almindeligvis kun kommer ud kort tid alene på fold, skal man ikke fra dag til dag sætte den ud på en kæmpe fold med en flok andre heste. Rent adfærdsmæssigt risikerer man, at den kommer til kort, og det vil i så fald være alt andet end afslappet ferie for den.

Selvom hesten indgræsses efter alle kunstens regler, er det langt fra altid nok til at undgå forfangenhed, hvis man derefter lader den gå på døgngræs. "Hvis der er meget græs på folden, må man prøve at finde måder at regulere det på. Det kan være ved at tage hestene ind om natten, hvis det er en mulighed."

TJEK HESTEN IGennem HVER DAG

Det er vigtigt, at der er opsyn med hestene, helst hver dag. At man lige løber en hånd hen over hestens krop og ben samt tjekker hove og øjne. På den måde kan man fange, hvis der er optræk til problemer. Især flåd fra øjnene kan måske virke harmløst, men det kan være begyndelsen på et mere alvorligt problem, der i løbet af kort tid sagtens kan skabe varige men, hvis det ikke behandles. En sten, der kiler sig fast i hoven, kan være nok til at give hovproblemer ind i efteråret, hvis den får lov at sidde.

Tjek også hesten igennem for flåter. "Flåter skal fjernes, og man skal holde øje med, om området hæver op eller bliver ømt. I visse områder af landet er der en høj flåtblastning, og der bør man opsøge sin dyrlæge med henblik på forebyggende behandling." Fluemaske er en god investering, og derudover skal man være opmærksom på, om hesten får problemer med solen. Hvis den har en lys mule, kan den eksempelvis blive skoldet i perioder med meget sol. "Det er en fordel med et skur eller skygge på folden, både i forbindelse med solen og insekterne."

"Hesten skal have fornyet sin tetanus-vaccine mod stivkrampe hvert andet til tredje år, hvor mennesker kan nøjes med det op til hvert tiende år. De fleste heste får automatisk en tetanus-vaccine sammen med den årlige influenza-vaccine, men uden vaccine kan selv et lille sår i sidste ende medføre døden, hvis hesten får stivkrampe, især hvis man ikke ser hesten dagligt og derfor ikke kan gribe hurtigt ind," fortæller Jonas Nicolaisen.

SKO ELLER IKKE SKO?

Kan hesten gå uden sko på sommerfolden? Det korte råd er: Spørg din beslagsmed. Det vil være individuelt, om hesten kan klare at gå på sommerfold uden sko, hvis den normalt har sko på. Som udgangspunkt burde det kunne lade sig gøre, hvis hesten har sunde, fornuftige hove, og den ikke skal bruges til eksempelvis skovtur. Der kan dog være særlige forhold, og en hård, knastør sommerfold kan også være belastende for hove, der ikke er vant til at gå uden sko.

FODER OG VAND

Græs er som sådan en udmærket foderkilde til almindeligt vedligehold, når hesten ikke er i brug, mener Jonas Nicolaisen, forstøt på den måde, at der er rigeligt foderenheder i græs. Det er dog fornuftigt at dække hesten ind med vitaminer og mineraler ved siden af. Der findes mange produkter på markedet til det brug, blandt andet nogle, der kan gives som godbidder, hvilket letter den daglige fodring på døgnfold.

Vand skal man også være meget opmærksom på. Her er det vigtigt, at vandet er frisk og uden alger, som hurtigt kan gro i et gammelt badekar eller en balje i en varm sommerperiode. Hvis hestene ikke bryder sig om vandet, kan man risikere, at de ikke drikker nok og derfor bliver dehydrerede, især hvis temperaturerne er høje.

www.hestepraktis.com



Fysioterapeuten

RIKKE RIIS:

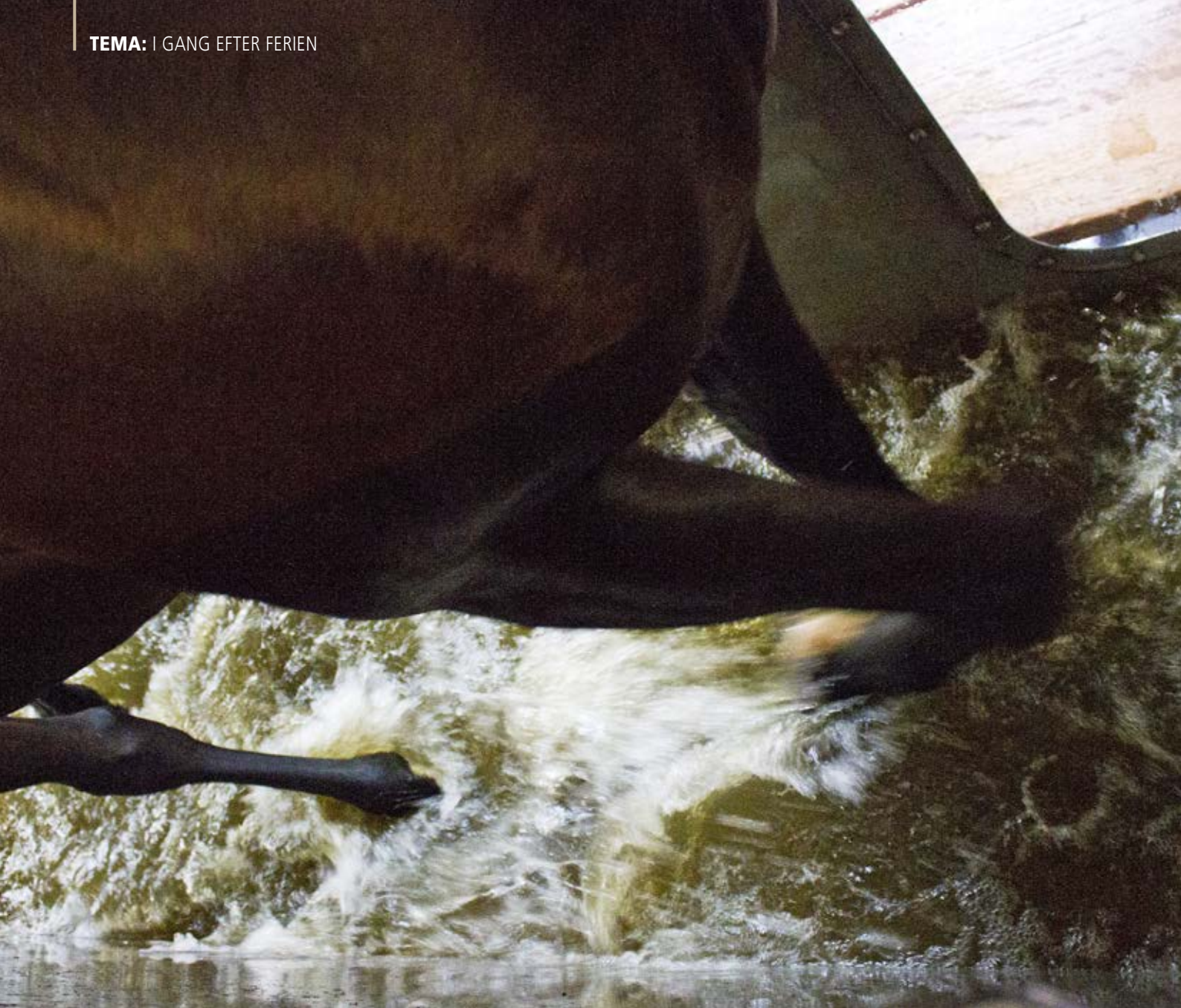
VIGTIGT AT TAGE HENSYN EFTER FERIE

Både hest og rytter har godt af nogle alternative aktiviteter i ferien for at undgå, at de går helt i stå eller får skader, når sæsonen begynder igen. Men det er også okay at have brug for bare at smide sig på stranden i et par uger og lade hesten få helt fri. Det kræver blot, at man er

opmærksom, både når man planlægger ferien, og når man begynder igen.

Holder du kun ferie i en uges tid, burde både du og hesten være tilbage i omdrejninger efter omkring en uges træning. Ferier på to uger og derover kræver dog mere planlægning. I løbet af denne tid vil

både hesten og du selv miste kondition, muskelstyrke, koordineringsevne og proprioception (den sans, der informerer hjernen om de enkelte kropsdeles stilling i rummet). Med mindre I er aktive på anden måde. Forskningen viser, at det er i perioden efter pause, at risikoen for skader er størst.



Vandbånd eller svømning er et godt alternativ til hestens sommerferie-træning (FOTO: Arnd Bronkhorst)

TILBAGE EFTER FERIE

Har du og din hest holdt to ugers ferie eller derover, er det vigtigt at bruge noget træningstid på at komme tilbage i form igen, således at risikoen for skader bliver nedsat.

"Alt er jo individuelt for både hest og rytter, og det afhænger virkelig af, om man har holdt en 'dase-ferie' eller gået El Caminoen," fortæller fysioterapeut Rikke Riis. For hesten gør det en stor forskel, om den har løbet og leget på en stor fold hele døgnet, eller om den har boet i sin boks med den sædvanlige foldtid på et par timer om dagen. Nogle vigtige principper er, at man skal skære ned på træningstiden og intensiteten og langsomt øge træningsmængden. "Som tommelfingerregel er det fint at bruge lige så lang tid på at komme tilbage i kampen,

som man har holdt ferie, før man kan forvente den samme træningstilstand." I princippet kan man bare sætte sig op at ride som rytter, men har man absolut intet lavet i sin ferie, vil man helt sikkert allerede efter to ugers ferie være udfordret på stabilitet, balance, koordination og ikke mindst kondition. "Vil man hurtigt tilbage i sadlen igen uden at forstyrre hestens bevægelsesmønster alt for meget, kan jeg anbefale at få trænet stabilitet, balance og ikke mindst koordination ved at bruge en stor træningsbold (der funktionelt minder meget om at sidde på en hest!)," råder Rikke Riis. "Der findes et hav af forskellige øvelser på en bold. Det man skal gå efter, er øvelser, der udfordrer symmetri, stabilitet og koordination og gerne, hvor der trænes i neutralstilling fra bækket og opefter. Det kan være en

god idé kun at udplukke tre gode øvelser og så udføre dem med 3 x 15 gentagelser og meget gerne foran et spejl minimum tre gange om ugen eller derover." Jo mere tid og energi du kan investere i øvelser - jo bedre træningsresultat får du. "Vil jeg efter ferien booste min kondition, så jeg ikke sidder og puster i nedsidning, foretrækker jeg løb, da det er en ret effektiv disciplin - og tid har man som regel ikke specielt meget af som rytter." "I forhold til at få hesten i form igen vælger jeg altid at starte hesten op fra jorden af i longe, lange liner, rotunde, kapsun eller lignende. På den måde kan jeg hurtigt vurdere, hvordan bevægeapparatet har det, og hvor der mangler bevægelse/muskler efter træningspause. En anden fordel er også, at man kan forebygge en ufrivillig afsidning, hvis hesten skulle

have andre intentioner end lige det at gå til ridning, eksempelvis fordi energiniveauet er steget efter ferien - og hvis rytteren ikke er helt skarp motorisk efter for meget god mad og for lidt aktivitet." Efter et par dage fra jorden, hvor man også selv kan nå at få trænet lidt, og med lidt variation i træningen er det tid at sætte sig op at ride. Igen med fokus på mindre træningstid og intensitet som beskrevet tidligere.

VIGTIGT AT TRÆNE ANDET END RIDNING

"Det er meget tydeligt i idrætsfysioterapi, at for eksempel en fodboldspiller, som har haft en hård sæson og derfor taget sig en rigtig afslappet ferie bagefter, får langt flere skader, lige når han kommer tilbage igen," siger Rikke Riis og uddyber, at det samme gælder for hest og rytter, hvis man ikke er opmærksom på det. Risikoen for træningsskader er væsentligt større lige efter ferien.

36-årige Rikke Riis er uddannet fysioterapeut til både hest og rytter og arbejder med dette til daglig på alle niveauer af sporten. Selv er hun dressurrytter med en enkelt hest nu, hvor familielivet også kræver sin del af hendes tid. "Jeg dyrker selv løb samt stabilitets- og styrketræning ved siden af ridningen, og det er utroligt vigtigt, at vi ryttere bliver mere opmærksomme på vigtigheden af at træne vores kroppe også på anden måde end ridningen," forklarer hun og erkender samtidigt, at det kan være svært for mange at få det hele til at gå op, da det tager meget tid at have hest. "Hvis vi skal indvirke korrekt på hesten og følge dens bevægelser, har vi også brug for anden træning."

Det behøver ikke at omfatte et træningscenter og en masse tid. Skal du på ferie og vil gerne holde dig lidt i gang, kan du tage dine løbesko med, og der er mange øvelser, man kan udføre uden en masse udstyr. I HesteMagasinet nr. 7 2017 bragte vi flere gode ideer til øvelser for ryttere i sommerferien. Det samme gælder, hvis du som rytter efter ferien gerne vil gøre andet end at ride for at komme i form igen. Netop ferien og genoptræningen bagefter kan for mange være en god mulighed for at afprøve nye øvelser og træningsformer.

www.equifysio.dk

Gode råd til sommerferie

Fysioterapeut Rikke Riis har også nogle gode råd til planlægningen af næste års sommerferie. Brug lidt tid på at gøre status og overveje, om du måske skal ændre nogle ting næste år, mens du stadig har ferieopholdet i frisk erindring. Hvad fungerede, hvad gjorde ikke?

LAD HEST VÆRE HEST

Hvis du vælger at lade hesten få helt fri, er det vigtigt at give den mulighed for at slappe rigtigt af. Det er ikke gjort med at lade den stå inde i en boks hele døgnet og kun komme på fold et par timer. Giv den lang foldtid med nogle foldmakkere, den kan være hest sammen med. Har de en tendens til at stå stille og hænge det meste af dagen, kan man aktivere dem lidt ved for eksempel at lægge hø et sted og sætte vandet et andet sted, eller man kan lægge nogle træstammer på folden, således at de kan pille lidt i barken, springe over eller løbe udenom. Brug fantasien ud fra de muligheder, der er på stedet.

Her er det vigtigt at være opmærksom på, hvor meget græs der er til rådighed på sommerfolden, advarer Rikke Riis. "Hvis den skal have gnisten og motivationen tilbage efter en lidt hård stævnesæson, skal den have et godt hesteliv med gode foldmuligheder i sin ferie. Det er dog ikke særligt smart at lukke den ud på en mark med knæhøjt græs, så man henter en overvægtig, halv-forfangen hest med stor risiko for hjerte-/karsygdomme ind igen efter ferien. Det kan faktisk koste en karriere." Risikoen for dette er ikke forbeholdt små overvægtige ponyer, og selvom en toptunet sportshest måske kan tåle mere, vil det stadig være reel risiko, man løber.

Derudover gør man det endnu sværere for både hesten og sig selv, når man skal i gang med træningen efter ferien. Overvægt gør alting mere besværligt for hesten, og det kan tage en del tid at få sin veltrimmede konkurrencehest fundet frem igen. "Rytteren har helt sikkert en god intention med at give hesten sommerfri på alt det dejlige græs, men det gør ikke noget godt for hesten. Og husk også at skru ned for foderet, hvis hesten ikke laver samme mængde arbejde!"

ALTERNATIVER TIL REN FERIE

Det kan dog også være, at din hest måske er typen, der slet ikke vil trives ved at holde helt fri? Eller du har måske en lidt ældre hest, en hest med småskavanker eller andet, der gør, at det ikke er optimalt for den at gå helt i stå. I så fald kan det anbefales at overveje sådan noget som svømmetræning eller et vandløbebånd. "Skal du rejse helt væk, så sørg for at sikre dig, at stedet er godt, og få eventuelt nogle til at køre forbi og kigge til din hest undervejs i forløbet."

Ofte kan man også aftale med en anden rytter, at de holder hesten i gang. Lange skridtture, intervaltræning i skoven og longearbejde er nogle af de ting, man kan få en anden rytter til som afveksling for hesten i sommerferien. Eller man kan vælge at sende hesten i ridning eller for islændere gangartstræning, hvis det kun er rytteren, der trænger til decideret ferie.

PLANLÆG ÅRET OG FERIE

Er du stævnerytter eller på anden måde involveret i en del arrangementer med din hest, er det godt at planlægge året på forhånd, således at ferien kommer på det rigtige tidspunkt. "Det er ikke lige sagen at holde ferie i juli og tage til championat i august." Men du skal også være klar til at ændre planerne, hvis hesten i løbet af sæsonen pludselig viser tegn på at være træt og brugt op, selvom du ikke havde planlagt ferie lige nu. Det kan være godt at give den fri i den situation eller sørge for variation i træningen som nævnt ovenfor.

Alt i alt er ferie bestemt ikke en dårlig ide, hvis den bliver planlagt og udført med tanke på, hvordan hesten får en hestevenlig ferie og samtidigt kommer godt videre, når arbejdet begynder igen.

www.equifysio.dk

Carina Cassøe Krüth
(FOTO: everhorsephoto.com)



Gode råd om ferie

Selvom hun ikke selv har mulighed for at holde fri i flere uger, har Carina Cassøe Krüth alligevel nogle gode råd til dem, der kan: "Jeg ville alliere mig med en, der kunne holde hesten i gang, mens jeg var væk. Den mister kondition, smidighed og styrke, hvis man lader den stå helt stille, og det kan være svært og hårdt for den at komme tilbage igen."

"Man behøver ikke at give den fuld gas i ferieperioden, men hvis en anden bare kunne motionere hesten regelmæssigt, mens man er væk, bliver det meget nemmere at komme i gang igen efter ferien."

www.ckdressage.dk

Berideren

CARINA CASSØE KRÜTH:

HOLD HESTEN I GANG I FERIE

Berider Carina Cassøe Krüth har svært ved at planlægge ferie, da hun selv har mange stævner i sommerhalvåret, og hendes mand, Casper Cassøe Krüth, er en travl herre i vinterhalvåret med forberedelser til Hingstekåringen i Herning og Christmas Show. I år valgte de dog at holde ni dages ferie i USA lige efter Herning, og i den periode betalte hun ganske enkelt en

beriderkollega for at holde hendes heste i gang. "Det er bedre for hestene at blive holdt i gang end at holde helt fri og skulle startes op igen bagefter. Holder man tre uger fri, skal man regne med mindst tre uger til at komme tilbage til det niveau, hvor man var før ferien. Jeg vælger i stedet at give mine heste tid til at restituere i dagligdagen, så de har fri et par dage om ugen." Derudover varierer Carina Cassøe Krüth

den daglige træning for at give hesten en pause fra arbejdet. Hvis hesten ikke trives med at holde helt fri, kan de ugentlige fridage anvendes til lettere arbejde. "Man skal lære hesten at kende og finde ud af, hvad den enkelte hest trives bedst med. Ikke alle heste har godt af at holde helt fri." Nogle heste får dog fri i lidt længere perioder, for eksempel de unge heste på tre-fire år, hvis de stadig vokser.