

Massaggio equino

Massoterapia sui cavalli

Tecniche di massaggio per i proprietari di cavalli

Noi educiamo e istruiamo la gente su come mantenere una formidabile salute nei loro cavalli, usando terapie naturali come il massaggio equino e lo stretching regolare.

Le tecniche che vengono descritte di seguito sono di facile applicazione e comprensione, e non richiedono un addestramento speciale. Si tratta di una sequenza di massaggio generale, semplice ma molto efficace, per il proprietario di cavalli medio.



Per favore, prendete nota

Il massaggio sportivo per i tessuti profondi che uso nelle mie sedute è stato adattato alla fisiologia specifica dei cavalli.

A causa della natura talora intensa del massaggio equino, solo terapisti qualificati in modo adeguato dovrebbero effettuare qualsiasi tipo di trattamento profondo.

È necessaria una robusta conoscenza dell'anatomia equina e delle tecniche di massaggio per essere in grado di trattare un cavallo in modo efficace con terapie che usano la pressione diretta.

Non permettete a nessuno di usare terapie che sembrano invasive o di eseguire manipolazioni sul vostro cavallo finché non siete certi che si tratti di persone opportunamente qualificate.

Ricerche sul tocco; come le differenze della pressione agiscono su un cavallo

Molte persone sono consapevoli dei benefici e degli effetti positivi sulla salute che il tocco possiede.

Sono state fatte ricerche sugli effetti delle differenze della pressione sul sistema nervoso del cavallo.

È stato dimostrato che un tocco leggerissimo ha un effetto stimolante e può aumentare il nervosismo di un cavallo nervoso.

D'altra parte, energici colpi con un pattern ed un ritmo prevedibile calmeranno e ridurranno la frequenza cardiaca degli individui massaggiati, cavalli compresi.

Lo scopo del massaggio

Ecco lo scopo delle tecniche di massaggio:

- ◆ Aumentare la circolazione e la perfusione sanguigna
- ◆ Rilassare e sciogliere la tensione nei muscoli
- ◆ Riscaldare i muscoli prima di montare o di applicare una sequenza di stretching
- ◆ Stimolare il rilascio di endorfine aumentando la sensazione di benessere del cavallo
- ◆ Favorire l'eliminazione delle tossine e dei cataboliti
- ◆ Favorire un delicato sollievo dal dolore in un cavallo che soffre di artrite o dell'esito di vecchi traumi
- ◆ Rinforzare il legame fra l'uomo e il cavallo attraverso la fiducia ed il contatto.

Quando non massaggiare

Sapere quando NON eseguire un massaggio è altrettanto importante di sapere come eseguirlo.

- ◆ C'è qualsiasi aumento della temperatura, gonfiore o infiammazione di qualsiasi tipo

- ◆ Il cavallo è zoppo, con redistribuzione del peso
- ◆ Il cavallo presenta qualsiasi segno di colica
- ◆ Il cavallo ha una malattia/un trauma serio non ancora trattato da un veterinario
- ◆ Il cavallo sta soffrendo per qualche dolore
- ◆ La cavalla è gravida

Annotazioni per la vostra sicurezza e per quella del cavallo

Prima di cominciare il massaggio, assicuratevi che l'ambiente circostante sia sicuro, protetto, tranquillo e familiare per il vostro cavallo.

Indossate calzature adeguate.

Accertatevi che per voi ci sia spazio per togliervi di mezzo se il vostro cavallo dovesse reagire improvvisamente o inaspettatamente.

Una parola su oli da massaggio, lozioni, preparati per frizioni o altri preparati per massaggio

Personalmente non consiglio di usare alcun tipo di prodotto per massaggio. Credo che lo stesso atto del massaggio stimoli la produzione di sebo nella pelle e migliori la lucentezza e la naturale salute del pelo. Tuttavia, se sia voi che il vostro cavallo siete d'accorso sull'uso del vostro olio naturale per massaggi preferito, allora andate avanti e usatelo. Per favore, accertatevi che sia atossico e non riscaldante (non usate Dencorub o simili sui cavalli) e che sia il più naturale che potete trovare.

Uno o due oli essenziali in una base oleosa neutra probabilmente sono la miglior cosa da usare sui cavalli. Scegliete gli oli essenziali con cura perché so per esperienza che i cavalli sono molto sensibili alle proprietà degli oli essenziali e possono reagire in modo violento al loro effetto. La lavanda è probabilmente l'olio più sicuro da usare con i cavalli.

Repellenti per le mosche

Le mosche e gli altri insetti sono molto fastidiosi e disturbanti sia per voi che per il vostro cavallo durante il massaggio. Questo è il momento di godere di relax e di tranquillità - non di innervosirsi per le mosche!

Ricordate che qualsiasi cosa spruzziate sul pelo del cavallo sarà fatto penetrare nella pelle dell'animale e nelle vostre mani. Assicuratevi che sia un repellente atossico, a base di prodotti naturali. Per favore, resistete alla tentazione di usare uno spray insetticida per le superfici sul vostro cavallo - non potreste trovare facilmente qualcosa di maggiormente velenoso.

Ricetta per un repellente naturale per mosche e insetti

Ecco un repellente economico ed efficace per l'uso quotidiano e per quando massaggiate il cavallo. Un punto importante è di investire bene in uno spruzzino di qualità - quelli di manifattura scadente vi faranno solo arrabbiare.

Potreste doverlo riapplicare spesso, soprattutto nelle giornate molto calde e nelle aree con elevata densità di insetti.

Ingredienti:

- Olio base (l'olio per bambini è probabilmente il più economico ed il più facile da trovare, va bene anche olio di oliva, un po' pesante, l'olio di mandorla, o altri oli essenziale base)
- Olio di citronella
- Olio essenziale di lavanda
- Olio di Tea Tree

Metodo: Mescolate il 60% di olio base e il 40% di olio di citronella in un recipiente o in una bottiglia di vetro con spruzzino. Non preparate più di 2-3 tazze alla volta perché perde rapidamente di efficacia (in qualche giorno). Aggiungete una discreta quantità di olio di Tea Tree e almeno 10-20 gocce di olio di lavanda. Sbattete bene la bottiglia sia prima, che durante la spruzzatura del vostro cavallo. Conservate il vostro repellente lontano dalla luce e dal calore.

Non spruzzare vicino agli occhi o vicino a ferite aperte.

Sequenza di massaggio per il proprietario di cavalli di Sascha Day EBW

Cominciare la sequenza

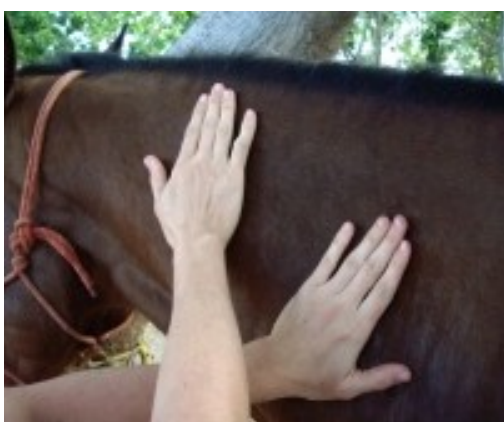
Innanzitutto, il vostro cavallo dovrebbe essere legato o tenuto in modo saldo. Questo non significa troppo corto, infatti dovrebbe esserci una lunghezza di corda tale da consentirgli un certo movimento della testa, per permettergli di rilassarsi.

Se c'è qualcuno che vi tiene il cavallo, chiedetegli di non giocare con lui o distrarlo - voi volete che resti concentrato sul vostro contatto.

Accertatevi di aver tolto l'orologio, tutti gli anelli e i braccialetti.

Lavorerete da un lato alla volta. Completerete così la sequenza su un lato del cavallo prima di procedere sull'altro.

Primo passo - La spazzata



Questa tecnica indica al cavallo l'inizio del massaggio. Osservate sempre le reazioni del cavallo quando passate sopra un'area - e registrate mentalmente queste reazioni.

La spazzata è una parte essenziale della sequenza - mentre applicate questa tecnica state verificando la presenza di qualsiasi dolore, riscaldamento, gonfiore, ferite o tagli.

Cominciate applicando larghi movimenti spazzanti sul collo e sul corpo del cavallo. Cominciate appena sotto le orecchie, usando movimenti decisi con entrambe le mani - sovrapponendoli man mano che procedete.

Ricordate di usare pressioni decise - gli sfioramenti leggeri tendono a disturbare i cavalli, soprattutto quelli nervosi.

Il vostro scopo è quello di coprire l'intero corpo del cavallo con l'azione delle vostre mani piatte. Tentate di immaginare che state dipingendo il cavallo e che non volete lasciare alcuna area non dipinta.

Potete contare uno-due nel corso di ogni movimento per evitare di affrettarvi. Questo rilassa anche il cavallo che apprezza particolarmente un ritmo prevedibile mentre si lavora su di lui.

Muovetevi sempre in direzione del pelo e non dimenticate di scendere in basso sugli arti fino alla corona. Fate attenzione alle zone sensibili, ossia i fianchi e l'interno dei posteriori.

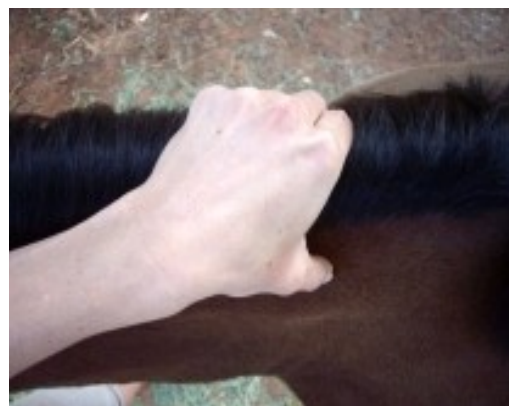
Una volta che avete coperto un intero lato - dal collo alla coda - ripetete la cosa sul lato opposto. Questa è la sola tecnica che ripeterete da un lato e dall'altro - il resto del massaggio è completato da un lato del cavallo prima di procedere dal lato opposto.

La seconda fase - Palpeggiamento della spina dorsale

Quando sarete soddisfatti di come avete coperto tutto il cavallo con le vostre passate con la mano, è il momento di palpeggiare la spina dorsale.

Ci sono tre fasi per questo movimento.

- ◆ Pressione leggera - pressione di un chilogrammo
- ◆ Pressione media - pressione di 1,5 - 2 chilogrammi
- ◆ Pressione forte - pressione di 2-3 chilogrammi



Cop la pressione leggera, cominciate dalla sommità della testa, giusto dietro le orecchie. Tenete due dita da un lato del collo ed il pollice dallo stesso lato di dove vi trovate rispetto al cavallo, a circa un pollice di distanza dalla criniera. Durante questo movimento evitate qualsiasi sporgenza ossea. Il vostro scopo è di tenere le dita alla stessa distanza da entrambi i lati del collo e della schiena, e di non premere affatto su alcune parte della spina dorsale.

Il palpeggiamento della spina dorsale inizia giusto dietro le orecchie del cavallo e termina alla coda.

Muovetevi lentamente in basso lungo il collo osservando eventuali reazioni del cavallo. Non affrettate questo movimento perché spesso sarà il primo che vi mette in guardia su un problema del cavallo.

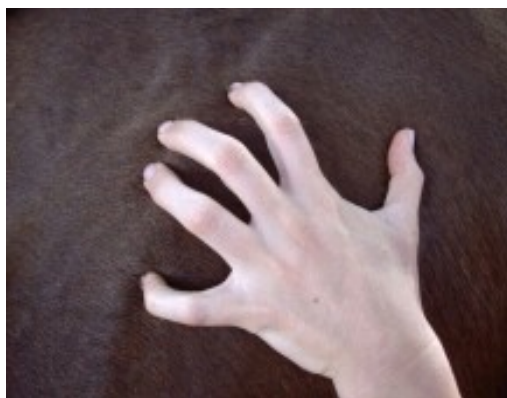
Dopo che avete completato un palpeggiamento usando una pressione leggera, procedete con una pressione media e con una forte. Fate attenzione sulle reni - se il cavallo si abbassa in questo punto, state facendo una pressione troppo forte.

Fare tre passate progressivamente più forti prepara il cavallo al passo successivo. Osservate qualsiasi cambiamento nel livello di tensione, di tremolio della pelle o di affondamento della schiena. Siate particolarmente delicati nella zona dei reni ed in quest'area riducete la pressione.

Cercate questi comuni segni di dolore:

- ◆ Un dolore immediatamente dietro il garrese spesso indica problemi con la sella.
- ◆ Una reazione o un abbassamento della schiena appena prima delle reni indica un mal di schiena di origina muscolare, in genere causato da un cattivo stile equestre, da una sella rigida, da una mancanza di esercizi di condizionamento e di irrobustimento.
- ◆ Un dolore sulla sommità della groppa, in genere per una pressione media o alta, indica dolore muscolare nei posteriori.
- ◆ Osservate lo stato di tensione in corrispondenza del punto estremo del palpeggiamento, all'attacco della coda. Questo può indicare una tensione eccessiva del tendine del garretto.
- ◆ Un dolore o un fastidio molto evidente in qualsiasi punto del collo o della colonna vertebrale può essere un segno di sublussazione (disallineamento delle vertebre). Se avete qualsiasi dubbio chiamate un chiroterapeuta o un veterinario. Le sublussazioni non rispondono alla terapia muscolare - devono essere risistemate da uno specialista adeguatamente qualificato. Tuttavia, il vostro massaggio sarà certamente benefico quando la colonna vertebrale sarà stata curata.

Terza fase – compressione.



Se il vostro cavallo non ha segni di dolore o sublussazioni della colonna o del collo, adesso è il momento di cominciare a lavorare sui muscoli usando la compressione.

La compressione è il movimento che scioglie le contrazioni, spezza le aderenze e promuove la circolazione sanguigna all'interno del muscolo per far arrivare ossigeno e nutrienti.

Frizione digitale

Iniziate sul muso del cavallo. Usiamo una tecnica di compressione chiamata frizione digitale. Piegare le dita verso il centro del palmo della mani, poi usando i polpastrelli fate piccoli movimento circolari sul cavallo, con una pressione sufficiente a muovere la pelle e i primi strati di tessuti molli appena più in profondità.

Stando in piedi nella stessa direzione del cavallo ponete le vostre dita su entrambi i lati del suo muso - sulle guance. Usando una leggera pressione tracciate dei piccoli, delicati cerchi sulle sue mandibole. Qui si

accumula tensione molto spesso - come negli uomini. Se il vostro cavallo è passato da poco a una testiera senza morso, abbiate una particolare cura in quest'area, rilasciando la tensione e la rigidità. Questo è particolarmente importante nei cavalli precedentemente utilizzati nelle corse o nell'agonismo. Continuate a tracciare dei cerchi mentre lentamente vi spostate verso le orecchie e poi indietro, per alcune volte. Quando il vostro cavallo comincia ad abbassare un po' la testa o a rilassare la mandibola o a lasciar penzolare le labbra allora potete procedere nell'area successiva.

Spostatevi con i vostri cerchi di frizione digitale dietro le orecchie e nella regione della nuca. Mantenete il movimento rotatorio, diminuendo la pressione se il cavallo si allarma e aumentandola un po' se il cavallo evidentemente lo gradisce. I vostri cerchi possono diventare molto piccoli e poi allargarsi molto sulle aree con muscoli grandi, come la spalla e la groppa.

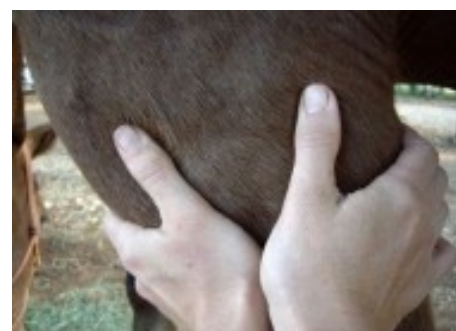
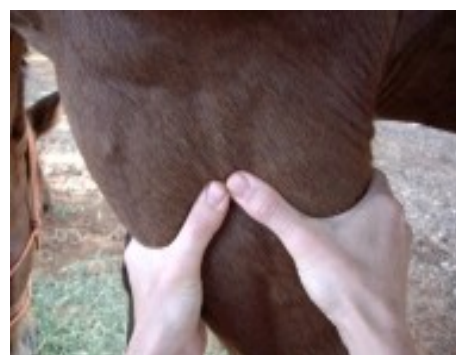
Mantenetevi sulle parti muscolose del collo - dalla criniera alla fossa giugulare. Non premete sull'area della gola.

Non dimenticare di effettuare una vigorosa frizione digitale sulla gabbia toracica e sullo sterno del cavallo. Questa è un'area muscolare e fibrosa che talora è trascurata nel massaggio.

Muovetevi verso il basso lungo il collo tracciando cerchi fino alla spalla. Sovrapponetevi in modo di accertarvi di aver coperto l'intero lato del collo. Procedete con una pressione da media a forte sulle aree con grossi muscoli come la spalla. Non interrompete il movimento.

Massaggio a ventaglio con i pollici

Quando raggiungete la parte alta dell'arto superiore, approssimativamente all'altezza del gomito, interrompete la frizione digitale e mettete delicatamente entrambe le mani attorno all'arto. Le dita di ambedue le mani appoggiano sulla parte interna dell'arto ed i vostri pollici puntano l'uno contro l'altro sulla superficie esterna dell'arto. Con una pressione da media a leggera tracciate una figura a ventaglio con i pollici sulla gamba. Premete con i vostri pollici e mentre premete disegnate un semicerchio verso l'alto. Immaginate di avere in mano un grosso libro e di aprirne le pagine a metà usando i pollici. Questa azione distende i muscoli e le fibre sulla superficie esterna dell'arto. Dopo ogni semicerchio abbassate un po' le mani lungo l'arto, di circa 3-4 cm, e ripetete il movimento. Quando raggiungerete il nodello avrete sovrapposto i movimenti parecchie volte per assicurare un buon massaggio. Al nodello, stringete per un momento le mani a coppa sull'area e poi lisciate il pelo verso il basso fino alla corona.



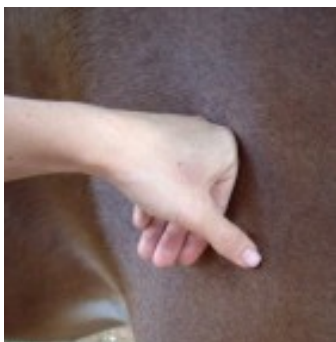
Compressione sull'area della sella

Giratevi e ricominciate la vostra pressione digitale incominciando nell'area appena dietro il garrese. Procedete facendo dei cerchi delle dimensioni approssimative di un piattino fino all'inizio della groppa. Tenetevi lontano dalla spina dorsale. Ripassate l'intera lunghezza della schiena per almeno tre volte, aumentando la pressione. Questa area sostiene la sella ed è sottoposta stress ed a pressione elevata. L'intera lunghezza dei muscoli dovrebbe essere compressa per bene e vi si dovrebbe dedicare abbastanza tempo. Cercate di sentire realmente i muscoli scaldarsi e rilassarsi sotto le vostre dita. Non potete esagerare nel tempo impiegato su quest'area in un cavallo da sella.

Quando avete finito, procedete in basso nell'area del sottopancia fino a ben sotto il cavallo. Le aderenze possono causare intolleranza al sottopancia nei cavalli, per cui se al vostro cavallo non piace che venga applicato il sottopancia, controllate quest'area regolarmente e trascorretevi un bel po' di tempo durante il massaggio. Quando raggiungete la linea mediana della zona del sottosella trasformate il movimento in una

pressione con il palmo piatto. Usate larghi cerchi per rilassare e lisciare la regione addominale. Tentate di procedere sempre nella direzione del pelo per non procurare fastidio. Siate sempre delicati nell'area dei fianchi e dell'addome. Analogamente dovete usare una pressione ridotta ed essere comprensivi con un cavallo in cattive condizioni di nutrizione, perché le ossa sono più vicine alla superficie ed il massaggio su di alcune aree potrebbe essere molto fastidioso.

Sicurezza nella regione dei posteriori



Tenete sempre una mano appoggiata contro il cavallo per percepire ogni segno che possa calciare o colpirvi. Nella parte posteriore del cavallo, una mano lavora mentre l'altra rimane tutto il tempo contro l'animale.

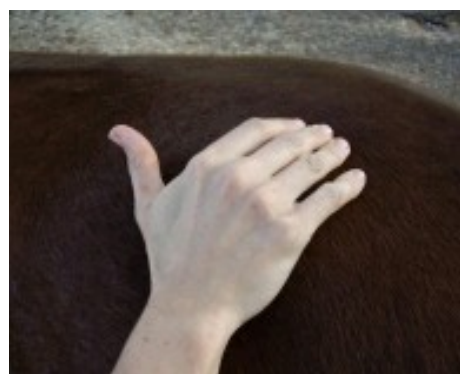
Quando lavoro sui posteriori tengo le nocche piegate morbidamente sul fianco del cavallo - è il punto che vi dice per primo se sta arrivando un calcio.

Compressione con il palmo della mano

I posteriori sono una poderosa massa di grossi muscoli. Per massaggiarli adeguatamente avrete bisogno di un paio di tecniche di compressione diverse per essere efficaci e per evitare che le vostre mani si stanchino eccessivamente.

Una tecnica è chiamata "Heel Compression", usando il "tallone" della vostra mano (la parte solida del palmo, subito sopra il polso) voi molto semplicemente "impastate" il muscolo.

La tecnica richiede che premiate contro il cavallo con il palmo della mano mentre le vostre dita restano rilassate e leggermente piegate.



Mentre premete contro il cavallo ruotate leggermente la mano. Si tratta di una piccola rotazione alla fine del movimento. Pensate "1-2-ruota; 1-2-ruota". Ruotate sempre in direzione del mignolo.

Cominciate sulla parte più alta della groppa e sopra la punta dell'anca, e procedete lentamente verso il basso per tutta la lunghezza del muscolo fino alla coda.

Il primo passaggio sarà dalla punta della groppa, a circa 5 cm di distanza dalla spina dorsale, fino all'attaccatura della coda. Quando avete completato la passata, ritornate al punto di partenza e abbassatevi di circa 5 cm procedendo poi lungo il muscolo fino al perineo del cavallo. L'idea è di "impastare" lungo linee parallele alla spina dorsale. Ripetete per 3-4 volte finché raggiungete la parte più alta della coscia. Tenetevi lontani da ogni sporgenza ossea (le ossa dell'anca, la spina dorsale). Le tecniche di compressione sono pensate per i muscoli e non devono mai essere usate su parti ossee.



Nella parte alta della coscia ritornate alla frizione digitale. Applicate la frizione digitale alla faccia interna ed esterna della coscia facendo attenzione con i cavalli sensibili e con le cavalle.

Quando il cavallo è rilassato ed a suo agio con il vostro contatto, cominciate ad applicare la frizione digitale nell'area del tendine del garretto. Cominciate dalla coda, portate le vostre dita dall'interno delle natiche alla parte interna dell'area chiamata "la linea della povertà".

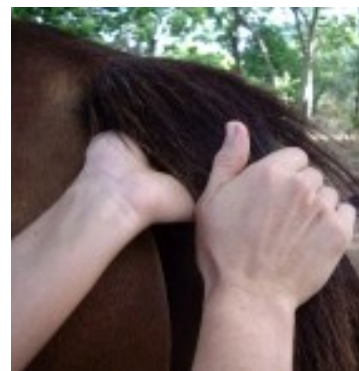
Naturalmente, questa linea è più evidente in alcuni cavalli che in altri, per cui, nei più rotondi, stimare la sua

posizione. Userete in questa zona una pressione da moderata a forte. Muovetevi allontanandovi dalla coda, poi abbassatevi di 2-3 cm e ripetete. Il vostro scopo è di rilassare e di ammorbidire questa zona.

Quando raggiungete la coscia, smettete la frizione digitale e spostate le vostre mani sulla grassella. Tenetela un attimo con le mani a coppa, riscaldandolo con il palmo. Poi abbassate le mani lungo la gamba, appena sotto la grassella. Qui farete lentamente una pressione con il pollici a ventaglio sulla sua parte esterna.

Per finire, lavorate sulla coda. Il vostro cavallo sarà a questo punto sufficientemente rilassato e soddisfatto e dovrebbe permettervi di sollevarla delicatamente. Sollevala leggermente e comprimete gentilmente l'intera lunghezza della coda con una delicata spremitura. Se il cavallo lo consente ripetete un paio di volte. Finite il massaggio con una spazzata finale, con colpi larghi, belli e rassicuranti usando il palmo della mano.

Prendetevi un momento di pausa, bevete un bicchiere d'acqua e permettete al vostro cavallo di regolare la sua posizione se ne ha bisogno. Quando entrambi siete pronti spostatevi sull'altro lato del cavallo e ricominciate la sequenza iniziando di nuovo dalla spazzata.



Congratulazioni! Avete appena finito il massaggio più duro: il primo! Potreste esservi sentiti insicuri o strani mentre lo effettuavate ma con la pratica ed il tempo vedrete presto i benefici che porta al vostro cavallo. Imparerete presto la sensazione che avrete quando il vostro cavallo è normale, rispetto a quando non lo è. Questo vi può mettere in guardia su stress, tensione o alterazioni del cavallo, cosa che potrebbe salvarlo da danni più seri, se intervenite in anticipo.

La fine del massaggio è il momento migliore per eseguire lo stretching.

Punti da ricordare

- ◆ Il vostro scopo è di ammorbidire, rilassare, allungare e riscaldare i muscoli ed i tessuti circostanti. Sentire un muscolo duro e teso che si ammorbidisce e si rilassa sotto le vostre dita è una delle sensazioni più appaganti.
- ◆ Il massaggio è un momento di relax e di godimento della vicinanza del vostro cavallo - non siate troppo puntigliosi sul comportamento. Ricordatevi che fra voi ed il cavallo le linee di comunicazione devono restare aperte - deve essere in grado di dirvi se c'è qualcosa che non va.
- ◆ Non massaggiate mai un cavallo se c'è un qualsiasi riscaldamento, gonfiore, zoppia o comportamento suggestivo di colica. Non massaggiate un cavallo che ha subito un trauma da meno di 7 giorni.
- ◆ In qualsiasi momento, se vi sorgono preoccupazioni dovrete contattare il vostro veterinario/il vostro massoterapista equino/il vostro chiroterapeuta.
- ◆ Un massaggio settimanale con la sequenza sopra descritta sarebbe l'ideale. Soprattutto per i cavalli da competizione e per quelli che svolgono molto lavoro in riunione.

Tenere i muscoli del vostro cavallo in gran forma

- ◆ Ogni volta sia possibile, tenete il vostro cavallo in paddock. L'ideale sarebbe tenerli all'aperto 24 ore su 24. Il movimento libero è essenziale per la salute del cavallo. I cavalli dovrebbero anche avere un posto sicuro dove rotolarsi.
- ◆ Accertatevi che la vostra sella calzi bene! È un problema importantissimo - probabilmente il più grande. Se non siete certi del fatto che la sella sia della misura giusta, rivolgetevi a un professionista per verificarla. A me riesce difficile dire ai miei clienti che la sella è inadatta perché si tratta di un grosso investimento ed alla gente non piace sprecare denaro negli articoli da selleria. Tuttavia, questo è il momento di eliminare gli sprechi e di investire in una sella che si adatti al vostro cavallo in modo eccellente - nel lungo periodo vi costerà molto meno. Prendete in considerazione la

possibilità di comperare una buona sella treeless. Non tutti i cavalli sono adatti alle selle treeless - contattatemi pure se siete confusi o preoccupati riguardo alle scelte disponibili.

- ◆ UN PUNTO MOLTO IMPORTANTE RIGUARDO LA MISURA DELLA SELLA - Se la vostra sella non calza bene sul cavallo, non c'è sottosella aggiuntivo che la faccia calzare bene! Per favore, non lasciatevi mai tentare di aggiungere sottosella o altri accessori a una sella che calza male sperando che il cavallo stia più comodo - semplicemente, non avverrà. Renderà solo la sella ancora più stretta, aumentando il danno sui punti di pressione e causando dolore al vostro cavallo. Sottosella a cuneo, alzapaletta, sottosella troppo spessi sono fatti sempre per dare l'impressione che la sella calzi bene senza risolvere i problemi reali come un arcione troppo stretto o troppo largo, una forma sbagliata o perfino una struttura di scarsa qualità. Se non trovate subito una misura perfetta piuttosto cavalcate a pelo!
- ◆ Verificate il bilanciamento e la salute degli zoccoli del vostro cavallo. Se non l'avete ancora fatto, prendete in considerazione la possibilità di sferrarlo. Ci sono moltissime informazioni sul pareggio degli zoccoli sferrati e su come ottenere un bilanciamento opportuno dello zoccolo, sulla rete. Verificate la nostra pagina dei link per alcuni eccellenti siti da cui iniziare. Se il vostro cavallo soffre di sindrome navicolare, laminite cronica, cattiva qualità della muraglia o qualsiasi altra patologia allora la prima cosa da fare è trovare un pareggiatore naturale qualificato. Non smetto di stupirmi di quanto meno problemi muscolari hanno, e di come guariscono più velocemente dai traumi, i cavalli sferrati rispetto a quelli ferrati.
- ◆ Nella mia esperienza professionale, ci sono tre fattori (tutti prevenibili) che causano la maggior parte dei problemi muscolari o comportamentali dei cavalli che sono chiamata a trattare:
 1. Sella che calza male
 2. monta di un cavallo non riunito
 3. gestione dello zoccolo non naturale o impropria
- ◆ Ci vuole onestà e coraggio per mettere in discussione il reale stato di salute del vostro cavallo, l'attrezzatura che usate e le condizioni di vita dell'animale. Ci vuole ancora più coraggio a mettere in atto i cambiamenti che potrebbero essere necessari. Come persone di cavalli, sembriamo sempre soggetti ai consigli o all'opinione di un'altra persona di cavalli, soprattutto quando la cosa sfida vecchie convinzioni. Credo che se siamo onesti con noi stessi circa le scelte che facciamo in relazione al benessere dei nostri cavalli, allora generalmente faremo la scelta giusta.

Contattatemi pure liberamente se avete preoccupazioni o domande sull'informazione che ho dato qui. Contattatemi per ulteriori informazioni sulle mie sedute di massaggio, sulla disponibilità e sulle tariffe.

Abbiamo una versione plasticata del "Massaggio per proprietari di cavalli disponibile a \$5, spese postali incluse. Tutti i ricavi vanno alla Kimberley Wildlife Rescue, contattateci per i dettagli.

Sascha Day EBW

PH: (08)91682219

FX: (08)91692086

MOB: 0407 697 594

N.d.T.: Purtroppo Sascha sta in Australia, quindi la sua assistenza professionale non può esservi utile...

Stretching equino



Una guida per i proprietari

Lo stretching regolare del vostro cavallo gli apporterà un gran numero di benefici.

Dev'essere sempre sottolineata l'importanza della correttezza tecnica. Vi prego di leggere **CON ESTREMA ATTENZIONE** queste istruzioni sulla tecnica e sulle posizioni e di seguirle con esattezza.

I benefici dello stretching per il vostro cavallo:

- ◆ Aumenta l'agilità
- ◆ Incoraggia la flessibilità
- ◆ Allunga le falcate
- ◆ Stimola la circolazione
- ◆ Libera il corpo dai prodotti di rifiuto
- ◆ Contribuisce a migliorare il tono muscolare
- ◆ Approfondisce la fiducia fra uomo e cavallo

Lo stretching vi indica velocemente qualsiasi problema, dolore, malattia o trauma nel vostro cavallo. Se eseguito in modo regolare, lo stretching può prevenire seri danni a carico del cavallo mettendovi in guardia su zone di scarsa flessibilità o su zone con eccessiva tensione.

Punti molto importanti da ricordare, **PER FAVORE ANNOTATEVELI BENE!**

1. MAI ESEGUIRE LO STRETCHING SU UN CAVALLO FREDDO

Cavalcate/passeggiate o muovete alla longia il vostro cavallo per almeno 5 minuti prima di provare qualsiasi stretching. Questo significa uscire dal rettangolo dopo pochi giri. Non lasciatevi tentare dell'eseguire lo stretching su di un cavallo freddo solo per risparmiare tempo - risparmiate piuttosto una lesione al vostro cavallo e rimandatelo alla fine della vostra cavalcata.

2. USATE LA MASSIMA GENTILEZZA

Tutti gli stretching, **MA SOPRATTUTTO LE PRIME VOLTE CHE LI FATE**, dovrebbero essere eseguiti con assoluto rispetto per il cavallo, per il suo corpo e per i suoi limiti.

Alcuni cavalli prenderanno lo stretching o il massaggio con grande permalosità finché non gli farete vedere che non c'è alcun dolore e alcuna prepotenza in quello che fate. In effetti, sono proprio questi cavalli sensibili e reattivi che spesso hanno i migliori benefici dallo stretching, per cui fargli capire la cosa e conquistare la loro fiducia sono punti cruciali.

3. NON USARE MAI LA FORZA - NON TIRARE

Muovetevi sempre lentamente e gentilmente durante l'intero stretching. Man mano che il cavallo si rilassa, immaginate di compensare la flaccidità, piuttosto che di tirare. Osservate il vostro cavallo per cogliere qualsiasi segnale di dolore, e se lo vedete **FERMATEVI IMMEDIATAMENTE**.

4. PRENDETEVI IL TEMPO NECESSARIO E USATE UNA TECNICA CORRETTA

Se non avete il tempo di eseguirlo in modo corretto, semplicemente non fatelo. Una tecnica scorretta e affrettata può provocare danni alle strutture di supporto, ai legamenti ed ai tendini. Cercate la Qualità, non la Quantità.

5. NON ESEGUITE STRETCHING, MASSAGGIO O MANIPOLAZIONE DI QUALSIASI CAVALLO CHE SOFFRA DI ZOPPIA

Non lavoro su un cavallo che ha avuto un trauma da meno di 7 giorni, che accusa una zoppia da difesa e che non è stato visto da un veterinario. Non provate alcun lavoro su un cavallo che non ha avuto una diagnosi ed una terapia appropriate.

La sequenza base di Sascha Day EBW (cert. 1997)

Stretching della spalla e dell'anteriore

Eseguite sempre entrambi i lati di una regione anatomica, prima di procedere alla successiva.



(Vedi foto 1) Sollevate gentilmente l'anteriore su cui eseguire lo stretching, come se steste per pulire lo zoccolo; aspettate un momento e permettete al cavallo di piazzarsi squadrate con i posteriori.

Reggete l'arto con entrambe le mani; una sorregge il ginocchio e l'altra lo zoccolo. Iniziare rilassando l'arto; ruotate lentamente il ginocchio in PICCOLI cerchi non più grandi di un piattino. Immaginate di tracciare dei cerchi sulla terra, usando lo zoccolo. Fatelo in entrambe le direzioni. Tenete lo zoccolo più basso del ginocchio. Il vostro scopo è di rilassare i muscoli all'interno della spalla.



(Vedi foto 2) Quando il cavallo è completamente rilassato nella spalla - gentilmente stirate la spalla tenendo e sorreggendo il ginocchio. Tenete il ginocchio con una leggera tensione per 8-10 secondi. Ricordatevi di pensare a mettere in tensione la flaccidità dell'arto piuttosto che a tirare. Quando il cavallo è pronto vi darà lui stesso l'allungamento e sentirete una specie di rilascio della spalla. Siate pazienti. È della massima importanza tenere la gamba allineata al posteriore dello stesso lato. La deviazione in un senso o nell'altro cambierà l'effetto dello stretching sulla spalla e potrebbe danneggiare il vostro cavallo.



(Vedi foto 3) Estendere lo stretching della spalla per coinvolgere il tricipite e parte della schiena.

Tenete la vostra mano (la destra se seguite la foto) sotto il ginocchio - fate un passo indietro con il piede sinistro in modo da restare di fronte al cavallo, la vostra mano destra tiene e sorregge il ginocchio, la mano sinistra è sotto il pastorale e guida lo zoccolo in avanti. Non si nota bene a causa dell'angolazione della foto, ma l'anteriore è esattamente allineato con il posteriore.

Il pastorale è stirato davanti al ginocchio, il ginocchio viene costantemente sostenuto dalla mano destra per tutto il tempo ed ha una leggera flessione per evitare l'iperestensione.

Vi suggerisco di appoggiare il vostro gomito sinistro (vedi la foto) sul ginocchio sinistro durante il conteggio dello stretching, di 8 - 10 secondi, per prevenire danni alla vostra stessa schiena.

Per favore notate: ho visto gente che esegue sui suoi cavalli uno stretching afferrando la gamba al pastorale e tirando fortemente e improvvisamente. Lo scopo è di distendere la pelle sotto il sottopancia. Occasionalmente questa manovra viene chiamata "lo stretching del maniscalco". Per favore, non fatelo mai sul vostro cavallo. Questo grossolano trattamento, senza alcun sostegno al ginocchio, può causare iperestensione, dolore ed un serio danno al cavallo. C'è un modo migliore di distendere la pelle da sotto il sottopancia, semplicemente e delicatamente sollevando il ginocchio (vedi foto 2). Durante ogni stretching, sostenete sempre il ginocchio.

Quando avete completato lo stretching esteso della spalla/tricipite, posate gentilmente il piede a terra - non lasciatelo MAI cadere a terra. Ripetete la procedura dall'altro lato poiché noi eseguiamo lo stretch sempre su una regione completa del cavallo prima di passare ad un'altra.

Stretch dell'anca, coscia, grassella e tendine

Cominciate sollevando delicatamente l'arto posteriore. È MOLTO IMPORTANTE TENERE GLI ZOCCOLI DEI POSTERIORI VICINO AL SUOLO MENTRE ESEGUITE LE ROTAZIONI DI RILASSAMENTO. Fate cerchi piccoli, in ambedue le direzioni; lasciate che sia il cavallo a dire quando è il momento di procedere con lo stretching.



(Vedi foto 4) Quando il vostro cavallo è rilassato, gentilmente e lentamente, portate lo zoccolo sotto l'addome verso i talloni dell'anteriore corrispondente, ed allineato con quest'ultimo. TENETE LO ZOCCOLO VICINO AL TERRENO. Inizialmente questo può essere uno stretching molto difficile per il cavallo, perché la gran parte dei cavalli che non sono regolarmente sottoposti a stretching sono in genere molto tesi nella zona del tendine di Achille.

Se eseguite questo stretching regolarmente, osserverete un allungamento della falcata e della flessibilità dell'azione dei posteriori.

GENTILMENTE riportate lo zoccolo a terra. Fate una pausa prima di procedere allo stretching della grassella.

Per favore notate: NON tentate uno stretching della grassella se il vostro cavallo ha un qualsiasi problema alla grassella, come un blocco ecc.



Come sempre, gentilmente sollevate il posteriore e fate piccoli cerchi per rilassare i tessuti e preparare il cavallo (vedi foto 5). Quando è a suo agio, gentilmente ed ACCURATAMENTE estendete lo zoccolo e la gamba dietro al cavallo con la vostra mano che sostiene la parte anteriore del pastorale. Dovete posizionarvi dietro al cavallo per farlo, quindi state attenti. È importante tenere la gamba e lo zoccolo allineati con l'anteriore e non deviare da tale linea. Eseguite un gentile stretching dell'arto per 8 - 10 secondi, TENENDO LO ZOCCOLO BASSO VICINO AL TERRENO.

Per estendere lo stretching dopo quello iniziale, applicate una gentile pressione sul garretto per raddrizzare la gamba. Questo agirà sulla grassella, sull'anca, sulla coscia e nella regione dei glutei.

Ripetete lo stretching del tendine di Achille e della grassella sul lato opposto.

STRETCHING CON LE CAROTE!

Divertenti e facili da fare, questi stretching possono facilmente diventare una parte delle vostre cure quotidiane. Sono necessarie delle carote o la migliore ricompensa per il vostro cavallo.

Regola per l'umano: date la ricompensa solo nel momento di completamento dello stretching.

Regola per il cavallo: NON MUOVERE I PIEDI!

Stretching con le carote per collo e spalla



- ◆ Cominciate facendo piazzare bene il cavallo sugli anteriori. Non occorre preoccuparsi che i posteriori siano ben piazzati.
- ◆ State in piedi vicino al cavallo, con la schiena sulla sua spalla.
- ◆ Mostrategli la carota; **QUESTO È IL MOMENTO IN CUI LA MAGGIOR PARTE DEI CAVALLI CHE NON CONOSCONO LO STRETCHING COMINCERANNO A SPOSTARE IL PIEDE PER RAGGIUNGERE IL PREMIO.**
- ◆ Siate fermi nel mantenere i suoi piedi fermi e piazzati; è il suo compito. Fermatevi, rimettete a posto il piede e riprovate. Insistete e lui capirà presto che deve tenere i piedi fermi.



- ◆ Per continuare, incoraggiate gentilmente la sua testa a formare un ampio arco attorno al vostro corpo con la carota come obiettivo. Il suo naso dovrebbe quasi toccare il suo addome, mantenete questa posizione per alcuni secondi e alla fine dategli la carota come premio.
- ◆ Vi potrebbe piacere pensare a questo stretching come ad un abbraccio che il cavallo vi dà. Fate questo stretch quante volte volete. Per lui è una possibilità di ammorbidire veramente il collo e la spalla del lato opposto.
- ◆ Ripetete dall'altro lato.
- ◆ È un valido stretch ed un bambino giudizioso lo può fare con il suo pony. Può essere molto divertente e nello stesso tempo fa un gran bene al cavallo.

Stretching con la carota per il profilo superiore



- ◆ Cominciate piazzando il cavallo sugli anteriori, **CON LA SUA TESTA DIRITTA DAVANTI AL CORPO**, poi gentilmente portate in basso la sua testa con la carota.
- ◆ Quando la testa è vicina al suolo cominciate a portare lentamente la carota attraverso lo spazio fra le sue gambe. A questo punto la maggioranza dei cavalli automaticamente muoverà una gamba indietro per raggiungere la carota, ma insistete, l'idea è di eseguire uno stretch del suo profilo superiore, del garrese e della nuca e per farlo in modo efficace il cavallo non deve muovere i piedi. Siate pazienti e comprensivi con il vostro cavallo, alla fine ci arriverà.



- ◆ Praticate molto questo stretch. Trasformatelo in un gioco per vedere quanto lontano può arrivare senza muovere i piedi.
- ◆ Lo scopo è di ottenere che le sue orecchie tocchino le ginocchia!

Nota finale: come tutte le cose da fare con i cavalli, Pazienza, Fiducia e Comprensione solo la chiave. Se un cavallo ha ripetutamente problemi a lasciarsi manipolare o reagisce con una risposta di paura, chiedetevi se siete convinti che lui capisca quello che gli state chiedendo. Se ne siete sicuri, allora potrebbe essere benissimo un'indicazione che c'è un problema nell'area che state manipolando e dovrete probabilmente farla controllare da un veterinario o da chiropratico equino o da un altro professionista OPPORTUNAMENTE QUALIFICATO.

Vi prego di eseguire questi stretching in un ambiente sicuro sia per l'uomo che per il cavallo. Prendetevi il tempo che serve per fare uno stretching DI QUALITÀ. Se non avete il tempo necessario - lasciate perdere per quel giorno e ritornateci sopra quando ce l'avrete. Non ha alcun vantaggio nel fare in fretta e potreste potenzialmente causare danni al vostro cavallo facendo le cose troppo velocemente o grossolanamente, o in fretta.

Con il tempo e con la pratica regolare gli stretching diventeranno più facili, VE LO GARANTISCO! Presto il vostro cavallo saprà cosa succede ed effettivamente lo aspetterà.

Ricordatevi di divertirvi, ascoltate il cavallo e se avete dubbi o qualsiasi problema contattatemi pure.

Per vostra conoscenza, abbiamo una versione plasticata della sequenza completa di foto e di una guida rapida a punti. Il costo della versione plasticata è di \$5 incluse le spese postali. Tutti i profitti andranno a sostegno del Kimberley Wildlife Rescue. Contattateci per i dettagli.

Sascha Day EBW Nurtural Coach [PH: (08)9168 2219 - FAX:(08) 9169 2086 - MOB: 0407 697 594]