

# Koonti hevoshierontaopastuksesta

Hannele Mutikainen piti hevoshierontaopastusta Majoran-viikolla, maanantaina 2.3.2015. Opastus oli suunniteltu erityisesti Leppävaaran Ratsastuskoulun hevosille, hoitajille ja ratsastajille. Seuraavassa koonti paikalla olleille ja vinkkejä muillekin.

## Mitä hevoshieronta on?

Hevoshieronta on lihashuoltoa. Se vilkastuttaa hevosen elimistön aineenvaihduntaa ja rentouttaa lihaksia. Se sopii kaikille hevosille, luonteesta ja käyttötarkoituksesta riippumatta. Harjaus on myös hierontaa.

Hevosten lihakset kipeytyvät ja kiristyvät arkikäytössä ihan niin kuin ihmisilläkin. Siksi ei kannata tehdä päätelmiä, että jollain hevosella on ”kipeä selkä”, kun kyse on tavallisesta lihaskireydestä. Hännän asento (jalkojen välissä, sivulla, viuhtoo) voi olla merkki kireydestä tai selkäkivuista, ei kuitenkaan välttämättä.

Hieronta on myös tapa tuottaa hevoselle mielihyvää, se on hevosen ja hoitajan välinen oma, rauhallinen tilanteensa. Sively, hankaus, puristelu ja myös harjalla tehtävä hankaus ovat hierontaa. Hevonen itse kertoo, mistä se pitää ja mistä ei pidä. Kaikki hieronta, josta hevonen pitää, voi tehdä.

Jos ammattilainen hieroo ja käsittelee hevosta esimerkiksi laserilla, hevonen tarvitsee lepopäivän. Tässä tarkoitettavaa hierontaa voi tehdä arkipuuhiin yhteydessä, ilman lepopäiviä.

## Missä tilanteessa, miten aloitetaan?

Päivittäisestä hoitamisesta voi tehdä hevoselle miellyttävän hierontahetken. Harjaus on osa hierontaa. hierontahetki on rauhallinen tilanne, jossa on läsnä vain hoitaja ja hevonen, ei muuta seuraa tai muuta ääntä (esim. juttelua, jne.)

Kun hieronta aloitetaan, kannattaa varmistaa, että hevonen tietää, että hieroja on lauman johtaja. Hevosta kannattaa pyytää siirtymään sivulle testatakseen, että ohjaus toimii.

Hevosen tulee seistä jalat tasan, rauhassa. Ruokailu ei kuulu hierontahetkeen.

Hierottaessa hevosta ei kannata pitää kiinni, sillä hieronnan aikana moni hevonen alkaa hoitaa itse itseään ja sille kannattaa antaa tilaisuus tehdä se. Päässä on riimu, jossa on kiinni riimunnaru. Naru laitetaan hevosen kaulan yli vastakkaiselta puolelta, jossa itse on. Näin hevosta saa siirrettyä tarvittaessa narusta vetämällä.

Hieronta aloitetaan sivelemällä: Selkä, kyljet, lautanen, lantio, takareidet, kaulan ylä- ja alaosa, selkä, rinta- ja vatsalihakset. hierontaa voi tehdä pelkällä kädellä (hiha kannattaa nostaa ylös, sillä se hankaa sekä hierojaa että hevosta), harjalla tai kovalla kumisualla (kova parempi kuin taipuva pehmeä).

Suuret lihakset ovat ne, jotka kiristyvät eniten käytössä ja niiden hierominen tuottaa hevoselle helposti mielihyvää. Kun hevonen rentoutuu, se laskee päätään alas, availee suutaan ja ruunat saavat venytellä pippeliäänkin. Hieronta aktivoi mielihyvähormonia. Kun isot lihakset rentoutuvat, ne alkavat ”väreillä”.

## Missä tilanteissa EI voi hieroa

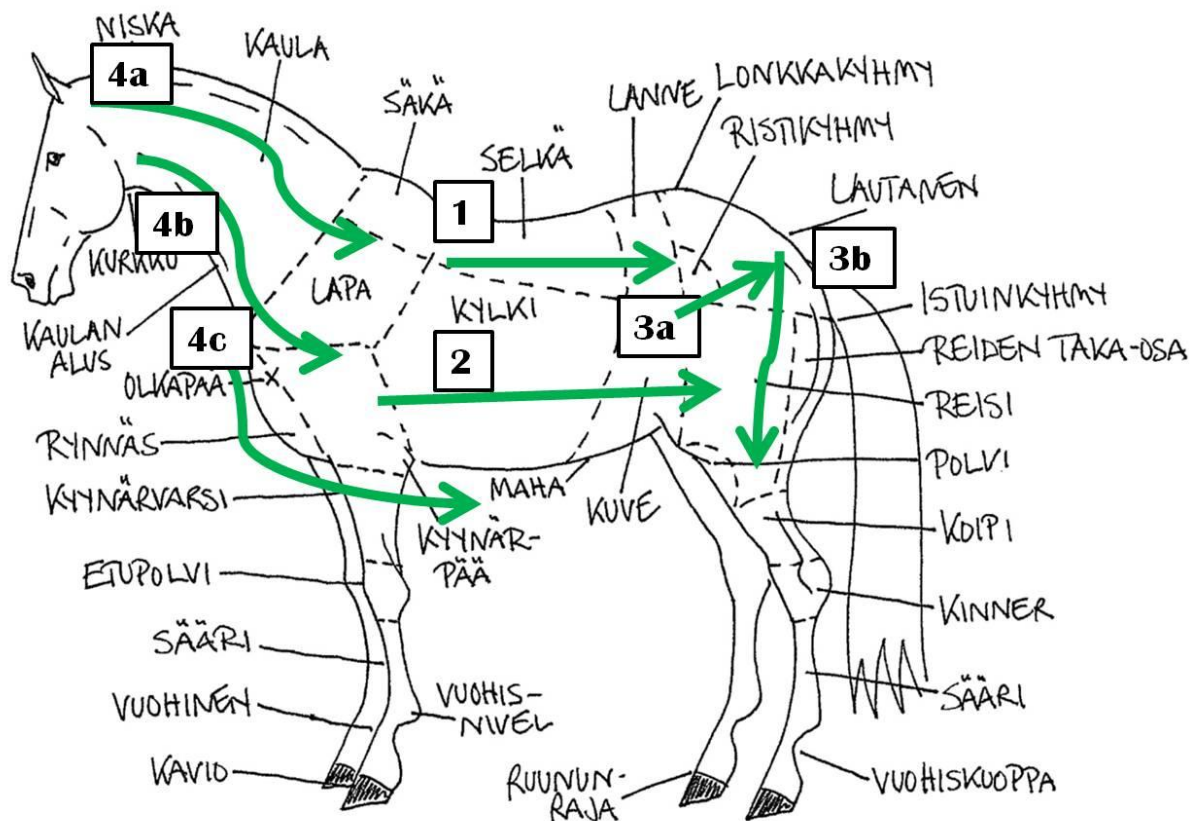
- Ruokailujen yhteydessä
- Jos hevonen on saanut rokotuksen
- Jos hevosella on kuumetta
- Jos lihas tuntuu kuumalta (vertaa toisen puolen samaan lihakseen). Siitä kannattaa sanoa heti opettajalle.

Ohessa kaksi "lihaskarttaa" mahdollisimman yksinkertaistettuna:

## Mitä kohtia kannattaa hieroa ja miten?

### Kuva 1. SIVELY

Lihastunnustelu, rentoutus



1) Selkä

2) Lavat, kyljet

3) Pakara, takareidet

4) Kaula, rinta, vatsa

## Kuva 2. HIERONTA / PURISTELU KÄDELLÄ

HIERONTA / HANKAUS ESIM. KOVALLA SUALLA, rentouttaa, voi laukaista lihasjännitystä

- 1) Niska      2) Hartiat      3) Leveä selkälihat      4) Pitkän selkälihaksen osa  
5) Pakara      6a) ja 6b) Takareisi      7) Alakaula



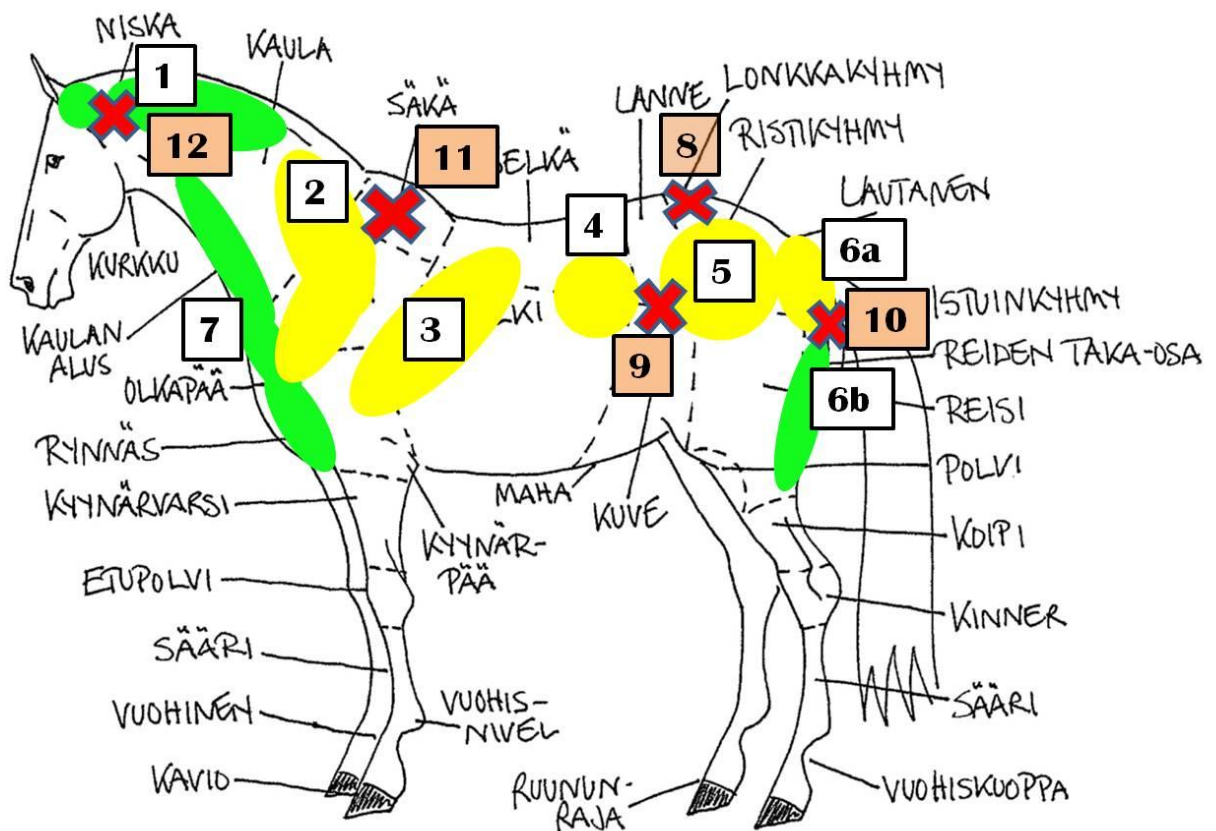
Hieronta, puristelu  
kädellä



Hieronta /hankaus esim.  
kovalla sualla (rentouttaa, voi  
laukaista lihasjännitystä)



Varottavia  
alueita



### VAROTTAVIA ALUEITA (LUITA), tuntuvat kädellä

- 8) Lautaskyhmä      9) Lonkkakyhmä      10) Istuinkyhmä  
11) Olkavarren pää      12) Ensimmäisen kaulanikaman siipi

## **Lisäksi:**

Venyttelyä ei saa tehdä opetushevosille. Venyttelijän pitäisi tietää enemmän luustosta, lihaksista, täsmällisesti hevosen kunnosta, jne. Kylmiä lihaksia ei myöskään ole hyvä venyttellä.

## **Muuta**

### **Seuraavassa muutamia huomioita ja toiveita kaikille, jotka laittavat hevosia kuntoon ja hoitavat niitä.**

**Kavioiden puhdistus.** Hevosen kaviot tulisi puhdistaa niin, että kaikki kaviot otetaan samalta puolelta. Kaviot tulisi puhdistaa vasta juuri ennen karsinasta lähtemistä, jotta käytävät pysyisivät siisteinä. Hevosen vasemmalta puolelta otetaan ensin 1) vasen etujalka, 2) oikea etujalka, 3) vasen takajalka ja 4) oikea takajalka. Tärkeä olisi saada hevoset nostamaan jalkansa vatsan alle eikä pyytää niitä venyttämään jalkojaan taakse. Pieni nosto riittää. Kun kaikki tekevät puhdistuksen samalla tavalla, hevoset oppivat tietämään, mitä heiltä odotetaan.

**Satulointi** on rutiini, joka tapahtuu jopa useita kertoja päivässä, siksi olisi tärkeää tehdä se mahdollisimman hevosystävällisesti ja pehmeästi. Laittajia on monta ja yhtä monta erilaista. Hevosella on 18 kylkinikamaa. Satula ei saa tulla niin pitkälle, että se olisi viimeisen kylkikaaren nikaman päällä.

**Hevosen jalat** olisi hyvä kokeilla huolellisesti päivittäin. Huolellinen tarkastus auttaa hevosta, mahdolliset poikkeamat havaitaan ajoissa. Jalkaa voi verrata vastakkaiseen jalkaan (vasenta etujalkaa oikeaan etujalkaan, jne.), onko se kuumempi, eri muotoinen, jne. Jos jaloissa havaitaan mitään poikkeavaa, siitä kerrotaan heti opettajalle.

Kuvat saatu käyttöön Suomen Ratsastajainliitosta. Kuviin lisätty omia merkintöjä.