PAULINA PUCHAŁA

MASAŻ KONIA RECEPTĄ NA ZDROWIE!

Spis treści

Wstęp 9
Wprowadzenie 11

1. Układ kostno-stawowy 13

2. Układ mięśniowy 19
Budowa i praca tkanki mięśniowej 20
Mięśnie powierzchowne 22
Mięśnie głębokie 24

3. Diagnostyka, czyli odnajdywanie źródła bólu 27
Na co zwrócić uwagę? 29
Jakie zachowania konia powinny wzbudzić nasz niepokój? 29
Jak wykonujemy badanie? 32
Jak wygląda reakcja konia na ból? 35

4. Masaż niejedno ma imię 37
Masaże relaksacyjno-pobudzające 38
Masaż w poprzek włókien mięśniowych 41
Co daje masaż głęboki? 42

5. Kiedy robimy masaż? Kiedy masażu nie robimy? 51
Kiedy robimy masaż? 52
Kiedy masażu nie robimy? 69

6. Chwyty stosowane w masażu 71
20 przykazań masażysty 72

7. **Najczęściej kontuzjowane mięśnie, diagnostyka i sposoby leczenia** 79
Mięsień płatowaty głowy 80
Mięsień ramienno-głowowy 84
Mięsień równoległoboczny 88
Mięsień najszerszy grzbietu 94
Mięśnie grzbietu 98
Mięsień lędźwiowy 105
Mięśnie pośladkowe średni oraz powierzchowny 111
Mięsień dwugłowy uda 116
Mięśnie półbłoniasty i półścięgnisty 121

8. **Unikamy kontuzji, czyli lepiej zapobiegać niż leczyć** 127

9. **Dlaczego końska diagnostyka jest tak trudna, a czasem wręcz niemożliwa? (*balans ciałem*)** 143

10. **"Jaki koń jest, każdy widzi" (*wady postawy*)** 153

11. **Badanie kupno-sprzedaż** 159

12. **Stretching** 167

13. **Podstawy dopasowania siodeł** 177

14. **Nic nie dzieje się przypadkiem** 189

15. **Kto pyta, nie błądzi** 201

16. **Warsztaty i szkolenia z masażu – *czy warto brać w nich udział?*** 213

Bibliografia 217

Wstęp

Kilka słów prawdy w ramach wstępu

Koń to także sportowiec! Na szczęście coraz większa grupa jeźdźców o tym pamięta. Koń to nie rower, narty czy inny sprzęt, który wystarczy raz do roku zakonserwować. Koń to kilkaset kilogramów żywych tkanek, które podobnie jak nasze, potrzebują wsparcia na co dzień. Masaż stosowany w ramach odnowy biologicznej i rehabilitacji pozwala utrzymać zwierzę w dobrej formie i zdrowiu przez cały „okres użytkowania".

Ta książka jest dla każdego w każdym wieku. Napisana z myślą o wszystkich, którzy obcują z końmi – jeżdżą, trenują, hodują lub tylko kochają i podziwiają. Napisana w sposób prosty i dobitny, językiem zrozumiałym dla wszystkich. Nie za dużo i nie za długo, aby każdy miał czas na poznanie tego, co oczywiste, proste i dostępne na co dzień. Fizjoterapia pomaga i jest potrzebna. Na tych, którzy jeszcze w to nie wierzą, czeka mam nadzieję, miła niespodzianka, a na tych, którzy już wiedzą – informacje niezbędne do praktykowania.

Kilka słów o mnie

Konie to moja pasja i sposób na życie. W ciągu kilku lat mojej praktyki miałam przyjemność obcować z końmi używanymi do niemalże wszystkich dyscyplin jeździeckich. Pomimo różnic rasowych i treningowych, wszystkie konie są takie same. Widziałam dużo, czułam (dotyk to podstawowy zmysł masażysty) wiele i wiem jedno – użytkowane przez nas konie cierpią, odczuwają dyskomfort w czasie pracy, a my bardzo często po prostu nie widzimy problemu.

Masaż konia to coś więcej niż niesienie ulgi i pomocy, „świadome dotykanie" pozwala nam zrozumieć ból, dyskomfort

i fizyczne bariery zwierząt. Doświadczony, wprawny masażysta jest w stanie zlokalizować bardzo zaprzeszłą kulawiznę, wypadek, a nawet zwykłą ranę. Konie całą historię życia mają bowiem zapisaną w mięśniach. Profesjonalnego masażysty nie da się oszukać! Dziś jest to dla mnie swego rodzaju dar, trochę może nawet przekleństwo, gdyż patrząc na konia widzę coś więcej niż piękny ruch, zgrabny skok czy dobrze wykonane ćwiczenie. Każdy ruch konia i każdy najmniejszy element jego ciała to pracujące mięśnie, które niestety w większości przypadków są sztywne, obolałe i pracują u kresu sił.

O czym?

Niniejsza książka jest dobrym początkiem dla wszystkich, którzy chcą coś zmienić w swoich relacjach z koniem, chcą go zrozumieć od strony jego fizjologicznych możliwości. Bardzo często nasze złe relacje z nim nie wynikają ze złej komunikacji, teoretycznie doskonale sygnalizujemy nasze zamiary, a także rozumiemy mowę konia, ale czasem błędnie odczytujemy informacje o jego bólu i dyskomforcie, co uniemożliwia nam współpracę na poziomie, na jakim byśmy sobie tego życzyli.

Po co ją napisałam? A właśnie po to, by w prosty i wytłumaczalny sposób pomóc Wam zrozumieć końskie problemy, a także wskazać drogę do lepszego użytkowania koni, bez przemocy, z troską i zrozumieniem.

Dlaczego? Dlatego że notoryczne stwierdzenia „ja nie wierzę w masaż" przekroczyły magiczną granicę mojej anielskiej cierpliwości. Czas raz a porządnie wyjaśnić wszelkie wątpliwości związane z fizjoterapią koni!

Wprowadzenie

Jeździectwo rozwija się coraz prężniej. To już sport nie tylko dla elit, dziś praktycznie każdy ma szansę dosiąść końskiego grzbietu. Wykorzystanie koni zmieniło się drastycznie na przestrzeni ostatnich dziesięcioleci. Dziś, w dobie wszechobecnej motoryzacji, konie nie ciągną wozów, nie pracują w polu. Służą człowiekowi przede wszystkim jako „narzędzie" do uprawiania sportu. Słowo „narzędzie" jest tu oczywiście nie na miejscu, bo koń to także sportowiec. Żywy organizm, który czuje i odczuwa tak jak my. W pięknym sporcie, jakim bez wątpienia jest właśnie jeździectwo, zbyt często o tym zapominamy.

Nasze własne ambicje i chęć rywalizacji przysłaniają nam czasami to, co najważniejsze – dobro zwierzęcia. Ponieważ wymagamy od koni coraz więcej, chcemy, żeby skakały coraz wyżej, biegały coraz szybciej, były giętkie i robiły nienaturalne dla nich ewolucje, musimy zrobić wszystko, aby mogły wykonywać nasze polecenia i spełniać oczekiwania w jak największym komforcie pracy.

Coraz głośniej mówi się o dobrostanie koni. Mimo tego, że w dalszym ciągu zaliczają się do zwierząt gospodarskich, stały się częścią naszego życia. Koń to nie tylko czterokopytnie zwierzę. To często przyjaciel, towarzysz, a czasem lek na całe zło i pomysł na życie. Jeśli zatem uważamy się za wielkich miłośników tych zwierząt i mówimy o nich jak o członkach naszej rodziny, traktujmy je w sposób odpowiedni i godny, jak na członków rodziny przystało.

Dobrostan koni to nie tylko odpowiednie żywienie, korygowanie kopyt czy profilaktyka weterynaryjna. Nie wystarczy zapewnić koniowi odpowiedniego rozmiaru boksu i pożywienia. Jeśli wykorzystujemy konia do pracy i przyjemności,

należy mu się coś więcej z naszej strony. Konie, jak i żadne inne zwierzę, nie zostały stworzone dla człowieka. To człowiek wykorzystał predyspozycje koni i zaczął wykorzystywać je na swój własny użytek. Tyle mówi się o brutalnym traktowaniu zwierząt, testach laboratoryjnych, czasem nie trzeba wcale jechać do rzeźni, aby zobaczyć dyskomfort i cierpienie zwierząt.

Jeździectwo jest niestety pełne przemocy, która bardzo często zadawana jest zupełnie nieświadomie. Gdyby było inaczej, każdy z nas byłby sadystą, a tak przecież nie jest. Wykorzystując konie dla własnej przyjemności powinniśmy mieć pewność, że nasze działania nie wyrządzają im krzywdy. Jednym z elementów gwarantujących koniom użytkowanie bez bólu jest właśnie fizjoterapia. Praca na koniu, którego bolą mięśnie, jest tak samo okrutna jak stosowanie patentów, bicie konia, szarpanie za wodze etc.

Zapewne niejednego z Was bolały plecy. Wyobrażacie sobie pracę w nieustającym dyskomforcie? Cierpi na tym nie tylko ciało, ale i psychika. Naturalną reakcją na ból jest dla nas odpoczynek, leczenie obolałego miejsca. A jak postępujemy z końmi, które mają podobne odczucia? Zmuszamy je do pracy za wszelką cenę, a kiedy z bólu nie chcą wykonać jakiegoś zadania, zmuszamy je użyciem jeszcze większej siły. To, drodzy czytelnicy, jest zaiste niehumanitarne! Zatem zapraszam do zapoznania się z tematem fizjoterapii, która jest w stanie rozwiązać większość problemów mięśniowych naszych wierzchowców. Nie zamiatajmy problemów pod dywan, tylko w porę je odnajdujmy i leczmy!

Masaż to także świetna forma nagrody. Kiedy koń przyzwyczai się już do nietypowego dotyku, zacznie czerpać z masażu ogromną przyjemność. Konie, które są niespokojne, nerwowe, po przejściach w wyniku złego traktowania przez człowieka, potrafią ponownie zaufać. Masaż to terapia kompleksowa – dla ciała i ducha. Koń poprzez lekkie formy masażu, głaskanie, uciskanie, które przynoszą ulgę i są przyjemne, zaczyna kojarzyć człowieka także z przyjemnością. Nasz kontakt z końmi ogranicza się niestety w większości przypadków do pracy pod siodłem. Mało który jeździec nawiązuję prawdziwą więź z wierzchowcem, uważając to za zbyteczne. W końcu koń to tylko zwierzę, które ma służyć przede wszystkim do pracy. Kiedy uda nam się zmienić wizerunek człowieka w oczach konia, nagle okaże się, że koń rzadziej się denerwuje, stoi spokojnie w czasie oporządzania i jest bardziej chętny do współpracy.

Konie także odczuwają emocje. Wnikliwy obserwator wie, kiedy koń ma lepszy czy gorszy dzień, depresja to niestety zjawisko powszechne już nie tylko wśród ludzi.

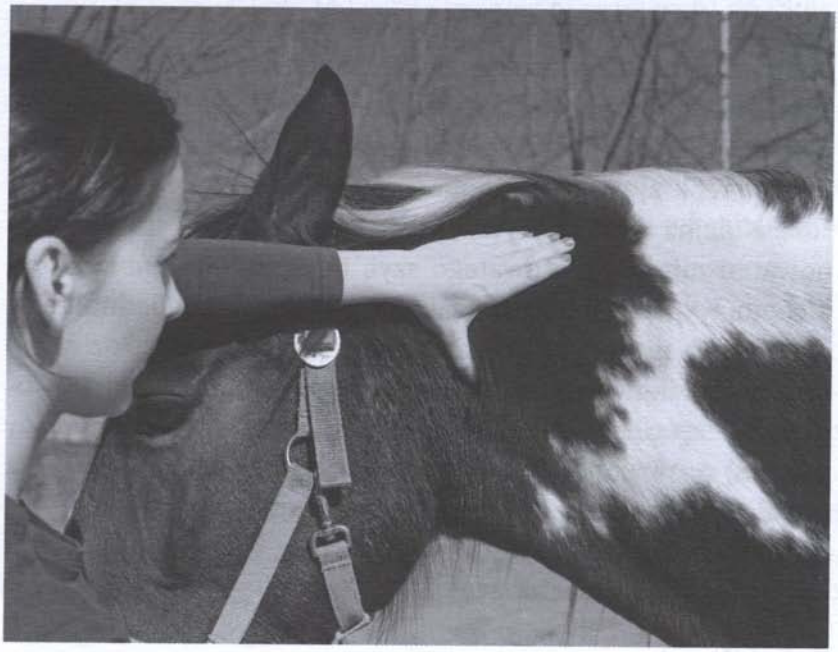
Zapewniając koniowi przynajmniej godzinę w tygodniu głębokiej relaksacji w postaci masażu wpływamy pozytywnie na jego psychikę i zachowanie.

MASAŻ W POPRZEK WŁÓKIEN MIĘŚNIOWYCH

Ten rodzaj masażu to najskuteczniejsza forma fizjoterapii. Dobrze wykonany potrafi zastąpić zwykłe metody leczenia. Często, a w przypadkach kontuzji mięśniowych zawsze, jest najbardziej efektywną formą leczenia.

Tym, co różni tę formę terapii od lżejszych form masażu jest właśnie praca w poprzek włókien mięśniowych, czyli

dodatkowo powinniśmy objąć masażem całą powierzchnię szyi, gdyż prawdopodobnie (na 99%) pozostałe mięśnie też są w potrzebie. Albo są równie przeciążone, albo są bardzo słabo rozwinięte i stymulacja masażem pozwoli na ich szybszy rozwój. Oprócz pocierania, głaskania, można śmiało stosować „łamanie karku", a dodatkowo, zawsze po uprzednim rozgrzaniu, wykonać świadome rozciąganie szyi.



Mięsień płatowaty głowy

Jeśli pomimo masowania, rozciągania i delikatnej pracy, koń dalej się usztywnia, to znaczy, że problemem nie jest tylko

2. Położenie siodła względem odcinka lędźwiowego kręgosłupa

Zbyt dalekie cofnięcie siodła może być tak samo fatalne w skutkach jak blokowanie łopatki. Prawidłowo położone siodło nie może nachodzić na obszar kręgów lędźwiowych. Wyrostki poprzeczne kręgów lędźwiowych są ustawione prostopadle do osi wyrostków kolczystych. Siodło zachodzące na wyrostki poprzeczne może je uszkodzić, zwłaszcza w sytuacji, gdy mamy problem z deficytem mięśni grzbietu.

Zaraz pewnie nasunie się pytanie: co zrobić w sytuacji, kiedy przy cofnięciu siodła względem łopatki zachodzi ono na wyrostki kolczyste kręgów lędźwiowych?

Trzeba siodło natychmiast zmienić, inaczej będziemy musieli za każdym siodłaniem konia wybierać „mniejsze zło"! Siodło, które dobrze pasuje względem łopatki, a nachodzi na lędźwia, jest po prostu za duże na danego konia. Uprzedzę pytanie kolejne... A co, jeśli mniejsze siodło jest z kolei za małe dla mnie?

Rozwiązanie widzę niestety jedno – trzeba zmienić konia na większego, który będzie bardziej pasował pod gabaryty naszego ciała. Prawda okrutna, ale jedyna. Na kucykach jeżdżą najmłodsi, a na koniach rosłych – dorośli. W świecie jeździeckim istnieje błędne przekonanie, że mocne i prymitywne konie są w stanie unieść bardzo duży ciężar na grzbiecie. To prawda, ale tylko wtedy, gdy dopasujemy do konia osprzęt. Jeśli jeździec waży 150 kg i siedzi w siodle rozmiaru przynajmniej 18, a koniem jest przykładowo hucuł, to możemy sobie wyobrazić położenie takiego siodła. Będzie zachodziło praktycznie na zad, do kości krzyżowej. W takiej sytuacji mamy dwa wyjścia – uświadomić jeźdźcowi, że waga 150 kg to duże obciążenie

Paulina Puchała – absolwentka Svensk Terapeut Utbildning AB. Jedyna w Polsce osoba z uprawnieniami do wykonywania masażu głębokiego – Genuin Svensk Massage. Od kilku lat z powodzeniem praktykuje alternatywne formy leczenia na setkach koni w całym kraju. Współpracuje z najlepszymi jeźdźcami wszystkich dyscyplin jeździeckich, organizuje szkolenia w ramach nauki masażu relaksacyjno-pobudzającego, opisuje swoje doświadczenia, a także istotę masażu na łamach ogólnopolskich magazynów o tematyce końskiej i weterynaryjnej, prowadzi także wykłady na jeździeckich eventach.

„Masaż konia receptą na zdrowie!" to pierwsza dostępna w Polsce książka opisująca tak szczegółowo temat masażu. Zawiera wszelkie niezbędne informacje dotyczące masażu, możliwości jego wykorzystania oraz podstawową wiedzę niezbędną do jego praktykowania. Dzięki dokładnemu opisowi wad postawy i najczęściej kontuzjowanych mięśni, możemy ją z powodzeniem traktować jako „apteczkę pierwszej pomocy dla mięśni". Po przeczytaniu z pewnością powinna znaleźć się w stajennej skrzynce z końskimi akcesoriami, by w nagłej potrzebie być pod ręką i służyć pomocą w diagnostyce i odnajdywaniu źródła bólu.

Pozycja dla każdego, kto użytkuje, hoduje bądź tylko kocha i podziwia te piękne zwierzęta, którymi bez wątpienia są konie.

ISBN 978-83-931793-0-5

9 788393 179305