



**FRISKVÅRD FÖR HÄST**



Att jobba med friskvård på hästen betyder att vårda den på ett sätt som gör att den håller sig frisk och fräsch och orkar med att genomföra träningen den får. Alla vet att en elitidrottare har ett helt team av folk med sig som vägleder den med rätt utrustning, träning och kost, ger massage och stretching och mycket annat. Allt detta för att elitidrottaren ska orka med att träna på ett sätt som gör att den kan utvecklas och vara med och tävla på en hög nivå. Det samma måste gälla för hästen, att ha en helhetssyn för att hålla en frisk och sund häst som orkar prestera.

## DAGLIGA SKÖTSELROUTINER

De dagliga skötselrutinerna av hästen är mycket viktiga för att kunna vara väl medveten om hästens hälsostatus. Skötseln är också viktig för att förebygga skador, som annars lättare kan uppstå i samband med träning av hästen. Att träna en häst rätt för att nå framgång är oerhört viktigt, men minst lika viktigt är det att ge hästen den skötsel den behöver. Hästens skötare är därför en mycket viktig faktor för den presterande hästen.

» Skötarens roll är mycket viktig för att en häst ska kunna prestera. Mitt ansvar som tränare är att försöka passa ihop häst och skötare på ett bra sätt så att de tillsammans blir ett bra team. »

Peter Untersteiner, travtränare

Att varje dag visitera igenom hästen ger skötaren värdefull information om hästens hälsostatus. Det är vid visitationen man kan upptäcka sår, svullnader, värme, ömma områden, stela muskler, ökad digitalpuls och så vidare. Att gå igenom hästen noggrant varje dag tar sin tid, men det kan vara värdefull tid. Dels kommer du mycket närmare din häst och lär känna den väl och dels får du god kontroll på hur den svarar på träningen den får samt att du kan fånga upp eventuella begynnande infektioner, inflammationer och skador.

► Att palpera ett framknä kan ge information om bland annat värme och ledgalla. Kom ihåg att alltid jämföra höger och vänster sida på hästen.

» Det är otroligt viktigt att som skötare kunna se hästens individuella behov och veta vad just den hästen behöver för omvårdnad. Jag vill att mina hästar ska känna sig omtyckta och glada, för en glad häst är en bra häst! »

Malin Boman, hästskötare

► Den visitation som beskrivs här är en god hjälp till den egenkontroll som behöver göras enligt Travarhälsan, inför start med din travhäst.



## VISITATION AV HÄSTEN

En noggrann visitation bör starta redan i hästens munhåla. Kontrollera hästens **mun-gipor (1)** och laner, de får inte vara torra eller skadade av ett felaktigt bett. Den unga hästen växlar tänder mellan 2-4 års ålder, mjölkttänder växlas till permanenta och nya kindtänder bryter fram. Detta kan ge hästen mer eller mindre besvärliga perioder och därför är det viktigt att hålla koll på hästens munstatus. Ibland kan ett bett behöva bytas, eller att hästen behöver vila från bett i munnen en kort period på grund av att hästen är inne i en känslig period.

Samtidigt som hästen borstas igenom bör man göra en visitation av hästen med händerna. Dina händer är ett känsligt verktyg, du kan tydligt känna skillnader i temperatur på hästens olika kroppsdelar. Du kan också känna om ett område känns

mer vätskefyllt, spänt eller ojämnt med hjälp av dina fingrar.

Hästens muskulatur ska ha en jämn temperatur över hela kroppen. Det ska inte finnas lokala områden som är varmare än andra. Det kan vara ett tecken på en inflammatorisk fas vid det området. Musklerna ska också kännas avslappnade där du ska kunna se en viss svikt i muskelbuen om du klappar lätt på muskeln.

Vid **framknäna (2)** samt vid hästens **has (3)** ska en tydlig skillnad i temperatur kännas från den varmare muskulaturen som finns ovanför dessa anatomiska delar till de svalare lederna och senorna som finns nedanför. Ett varmt framknä, **kota (4)** eller **hov (5)** signalerar att det är ökad blodcirkulation på det området, vilket kan bero på en överansträngning.

Var också noga att kontrollera hästens **karleder (6)** och hovar. Givetvis ska skorna sitta ordentligt, utan att hästen trampat upp någon traktarm.

**Ytliga (7)** och **djupa (8) böjsenorna** samt **gaffelbandet (9)** är viktiga att känna över. Det ska inte finnas värme, svullnad eller ömhet vid dessa vävnader. Både senorna och ligamentet ska tåla ett stabilt tryck av fingrarna vid palpation, utan att hästen visar tecken på ömhet. För att vara helt säker på att dessa vävnader är friska bör du palpera på upplyft ben, då de blir ännu känsligare för palpation.

En **senskida (10)** omluter senan där den utsätts för hårt tryck från muskulatur eller benvävnad. I senskidan finns en liten mängd synovialvätska, som bidrar till att minska friktionen. Ökad värme eller mängd vätska

vid en senskida är ett av tecknen på att det kan vara en överansträngning.

Likadant fungerar hästens leder. Om de känns varma eller har en ökad mängd vätska så ska det uppmärksammas och vårdas. Framknä, has, kotor och hovleder är relativt enkla att kontrollera värme och vätskemängd. **Bakknän (11)** kräver mer övning av dig som palperar, för att kunna avgöra dess status. Bakknät är en stor led som har muskulatur runt omkring leden, flera ledöppningar samt ett stort antal ligament. Allt detta gör att det blir svårare att palpera ett bakknä jämfört med till exempel en kotled.

Runt alla leder finns ett stort antal ligament. En svullen led, där det inte är specifikt ökad mängd ledvätska, kan vara orsakat av en övertänjning av ligamenten som håller ihop leden.





## FRISKVÅRD PÅ HÄSTEN

### Uppvärmning

Ordet beskriver vad det är som måste ske i hästens kropp, den ska värmas upp för att på bästa sätt vara förberedd för det arbete den sedan ska göra. Leder och ligament blir smidigare när de blir varma, som i sin tur förbättrar stötdämpningen och minskar risken för övertänjning. Hjärta och lungor behöver komma igång för att kunna syresätta kroppen optimalt. Blodkärnen i musklerna utvidgas och cirkulationen ökar, som ger en ökad syretillförsel i musklerna. Nervfunktionen blir bättre i kroppen vid uppvärmning, det i sin tur gör att musklerna får tydligare signaler för att kontrahera och genomföra rörelserna med bättre kroppskontroll. Allt detta gör att kroppen är förberedd för att göra ett hårdare arbete.

» Att värma upp och varva ned hästen med förnuft har såväl psykisk som fysisk inverkan på hästen. »

Gunmar Melander, travtränare

### Tänk på att:

Uppvärmningen är lika viktig för människan som för hästen, så du presterar troligtvis ännu bättre om du också värmer upp ordentligt.

▲ Både uppvärmning och nedvarvning är en minst lika viktig del som resten av träningspasset.

### Nedvarvning

Lika viktig att värma upp inför en hård ansträngning är det att låta hästen varva ned efteråt. Att lägga några extra minuter på nedvarvningen kan vara väl investerad tid för att hålla hästen frisk och fräsch i kroppen. Vid hårdare arbete finns ofta en stor mängd mjölksyra ute i systemet i hästkroppen. Kroppen bryter ner mjölksyran med hjälp av syre. Genom att jogga ner hästen får den tid att betala tillbaka sin syreskuld och bryta ner mjölksyran, innan man låter hästen komma in i stallet för eftervården. Ju mer mjölksyra som bryts ner i kroppen innan träningspasset avslutas, desto bättre mår hästen efter det arbete den utfört, dessutom återhämtar den sig också fortare till nästa arbete.

» Vid nedvarvningen efter ett tufft arbete för hästen är det viktigt att jobba den på en puls där syresatt blod skickas runt i hela kroppen. »

Gunmar Melander, travtränare

### Tänk på att:

Efter tävling är det givetvis precis lika viktigt, om inte mer, att låta hästen varva ner ordentligt.

### Massage och stretching

En muskel som utför ett hårt arbete behöver återhämtning i form av vila och näring för att orka med arbetet och för att utvecklas. Ibland uppstår spända områden i en muskel, ofta i själva muskelfibrerna, som kan fastna i ett kontraherat läge. Ibland blir hästen öm i hela muskelbuken, vilket kan bero på att själva bindväven som finns runt muskelbuken blir för trång och ligger och trycker på muskeln. Vid båda dessa tillstånd mår hästen bra av att få massage. Genom den bearbetning som görs i muskeln ökar blodcirkulationen och de spända muskelfibrerna får hjälp att komma tillbaka i ett avslappnat läge. Massagen kan även hjälpa för att lossa bindväven från det åtstramande läget runt muskelbuken.

» I vårt stall jobbar vi mycket med massage på hästarna. Om vi sköter om den övre delen på hästens kropp så brukar den undre delen också må mycket bättre. »

Malin Boman, hästskötare

**Tips:** Om du ryktar hästen bidrar det också till att öka hästens blodcirkulation i hela kroppen.

De hästar som är stela i ett helt parti, vanligtvis runt bogar eller kors och baksida lår, kan också svara bra på stretching. En stretch ska hjälpa till att få muskelfibrerna i ett avslappnat läge och det kan bara ske om stretchen görs i samförstånd med hästen. Om den som stretchar försöker dra hästens ben framåt och hästen samtidigt försöker dra tillbaka benet, gör det att stretchen får helt motsatt effekt. Då spänner hästen de muskler som du försöker stretcha och de redan spända musklerna kontraheras ännu mer.

### Tänk på att:

Det är viktigt att stretchen sker i samverkan med hästen.



▲ För att få en god stretch av muskulaturen kring bogbladet är det viktigt att man vid det här läget "väntar" kvar tills hästen sträcker sin bog ännu mer framåt.

► Kylleran är bara verksam under den tid den är fuktig.



### Kyla

Den belastning hästens ben får vid hårdare träning kan göra att små mikrobldningar och vävnadsbristningar uppstår. Under tiden hästen belastas stiger temperaturen i senvävnaden. Man har uppmätt så höga temperaturer som upp mot 45°C i senvävnad på häst vid hårdare fysisk aktivitet. Vid de temperaturerna frigörs nedbrytande enzymer och därför är det viktigt att så snart som möjligt kyla hästens ben efter hård träning eller tävling, för att minimera blödningar och sänka temperaturen i senvävnaden. Men det är viktigt att inte kyla allt för länge och inte för kallt. Om vävnaden kyls ned för kraftigt kommer motsatt effekt att ske, då blodkärlen öppnar upp sig och ökar cirkulationen igen för att undvika vävnadsskador och förfrysning. Att kyla allt för sent efter en ansträngning har inte heller någon positiv effekt.

Det finns olika metoder och preparat man kan använda sig av för att kyla hästens ben.

**Kallt vatten** – Ett vattendrag där hästen kan skrittas av efter sitt träningspass kan vara ett sätt att kyla ner hästens ben. Annars är det vanligaste sättet att använda vattenslangen. Det finns kylslangar som kan fästas fast på hästens ben i höjd med framknän respektive has, som ger en effektiv kylning

av hästens alla ben samtidigt. Cirka 10-15 minuter kan vara lämplig tid för att kyla, för att inte riskera att vävnaden kyls ned för kraftigt.

**Is eller snö** – Om is eller snö används för att kyla hästens ben ska alltid en torr handduk eller liknande användas närmast hästens hud, för att inte riskera för kraftig nedkylning. Isen eller snön kan läggas i en påse som sedan läggs om hästens ben och bandageras fast med vanligt stallbandage.

**Kyllera** – Att använda kyllera på hästens ben är en gammal beprövad metod. Leran drar åt sig värmen från hästens ben och avger sedan värmen till omkringliggande luft. Kylleran har en kylande effekt så länge den är fuktig.

**Isbalsam** – Isbalsam finns som kräm eller i sprayform. Preparatet masseras in eller sprayas över hästens hud. Vid mätningar av effekten av denna metod (på människa) har man sett att temperaturen i huden sänks relativt snabb och kort senare sänks även temperaturen strax under huden.

**Kylpaddar** – Under de senaste åren har det kommit fram ett antal olika typer av kylpaddar. Man fäster dem enkelt runt hästens ben och de finns i olika utföranden för hästens fram- respektive bakben. I paddarna finns en kylgel som under en tid kyler hästens ben.



▲ Att massera in ett liniment eller värmesalva kan hjälpa till att ge benet lite extra värme.



▲ Stallbandaget är ett annat sätt att ge hästens ben lite extra stöd och värme.

### Värme

Beroende på hur vävnaden i benen har blivit påverkad av den belastning som träningen gett kan du behöva kyla upprepade gånger en kortare eller längre period, innan du sedan kan tillföra hästens vävnad mer värme. När mer värme tillförs benet ökar dess blodcirkulation. Vid en ökad blodcirkulation tillförs mer syre och näring till vävnaden samt att restprodukter som kan finnas kvar i vävnaden efter ett hårt arbete snabbare transporteras vidare i kroppen för nedbrytning. Allt detta har i sin tur en positiv inverkan på återhämtning i vävnaden samt nybildning av celler. Ökad värme ökar också cirkulationen i lymfsystemet, som är ett eget slutet system skilt från blodet. Att värma ett ben direkt efter en hård ansträngning eller vid den akuta inflammatoriska fasen är inte att rekommendera. Däremot har en ökad värmeförsel en positiv effekt i den sekundära fasen för att påskynda läkningen av eventuella

mikroskador i vävnaden.

Det finns så klart flera olika metoder och preparat som kan användas för att ge extra värme till hästens ben.

**Bandage** – Ett vanligt stallbandage med en padd under gör att benet får ett visst stöd samt att viss värme tillförs genom att området bandageras. De senaste åren har produkter kommit på marknaden som innehåller keramiska trådar, som mer effektivt reflekterar den värme som hästen avger.

**Liniment** – Det finns ett stort antal liniment på marknaden som mer eller mindre har en värmmande effekt. Vissa liniment har en dubbel effekt, där de först verkar kylande och därefter värmmande. Vid användande av liniment på hästens ben bör du tänka på att kontrollera om produkten är karensbelagd. Du bör också tänka på att vissa hästar är mycket känsliga i sin hud och kan reagera kraftigt på en del

produkter. Se till att hästens hud är ren och torr innan du masserar in linimentet. En kombination av liniment och bandage kan ha en god värmmande effekt, men då är det viktigt att tänka på att en del produkter kan ge allt för kraftig retning på hästens hud i kombination med bandagering.

**Salvor** – Likväl som liniment finns också att antal olika salvor och krämer som har en stimulerande effekt på en ökad blodcirkulation. Dessa kan också så klart kombineras med bandage, om inget annat framgår av produktbeskrivningen.

**Vätvarma omslag** – om hästen har ett litet skrapsår, skav efter benschydd eller liknande där smuts och bakterier kan irritera huden och ge en svullnad i benet, kan ett vätvarmt omslag vara användbart.

**OBS!** Om det är stora sår som är infekterade ska dessa alltid tvättas rena och läggas om med kompress närmast och torrt omslag, samt givetvis följa veterinärens anvisning.

Ett vätvarmt omslag gör att huden mjuknar och den smuts som kan finnas vid den skadade huden dras ur och fastnar i omslaget.

**Ljusbehandling** – idag finns olika typer av ljusterapi som kan ha viss positiv effekt på hästens vävnad. Många gånger behöver ljusterapi utföras av en utbildad person, för att inte skada hästens vävnad och för att veta att behandlingen utförs på rätt sätt och på rätt ställe, för att uppnå störst effekt.

**Varmt vatten** – det är inte en så vanlig metod att använda. Oftast används vatten i kylande syfte, men likväl kan vatten användas för att värma ett område. Att sätta på slangarna på hästens ben och istället använda ljummet vatten ökar temperaturen i hästens ben. Om man sedan torkar hästens ben torra och lägger ett stallbandage så bibehålls värmen under en längre tid.

**Vid vården av hästen är det viktigt att du har god kontroll på vilka preparat du använder och om dessa är karensbelagda. Det är också viktigt att tänka på att de preparat och metoder som används på en häst kanske inte alls är det mest optimala på en annan, eftersom hästarna är olika känsliga och kan reagera olika på en och samma skötselmetod eller produkt.**

**Tänk på att:** Du som skötare behöver god rutin för att kunna avgöra hur mycket hästen behöver kylas innan den sedan får värme till sina ben.

” Bandage och något liniment kan vara bra att använda sig av för att hålla ner svullnader och hjälpa ansträngda ben. ”

Malin Boman, hästskötare

” Att sköta om hästens hovar och karleder är så klart en mycket viktig del av skötarens dagsrutin med hästen. ”

Malin Boman, hästskötare



▲ Hoven behöver en god hovvård och fukt för att må bra.

### Hovvård

Hoven behöver fukt för att må bra. Torra sandhagar är bra för hästens karleder och ben, men kan många gånger verka uttorkande på hovarna. En gräshage återfuktar hoven på ett bättre sätt. Man kan också tillföra fukt till hoven genom att ställa hästen i fotbad. Den fukt som kommer från ammoniakrester i en ströbädd är en typ av fukt som försämrar hovkvalitet och strålen. Om hästen får stå på den typen av underlag riskeras den att drabbas av strålröta.

Att smörja hoven med hovolja tillför ingen fukt. Oljan stänger igen de porer som finns i hoven. Om du oljar in en redan torr hov försvårar du möjligheten för hoven att ta upp fukt från marken. Om du vill olja in en hov ska det göras på en väl rengjord och redan fuktig hov. Då sluter du till porerna när fukten redan finns i hoven

**Undvik strålröta!** Gör rent strålen med vatten och en rotborste, stryk sedan på hovtjära för att skydda mot ammoniak och liknande fukt som inte gynnar hoven.

Sömnen ska sitta med goda sömntag för att undvika att hovväggen skadas. Om man vill tävla hästen med en barfootabalans krävs god planering för hovvården mellan starterna för att inte få understuckna trakter och ömma sulor.

### Karleder

Hästens karleder har mycket tunn hud och är väldigt känslig för smuts. Vid hård träning av hästen utsätts även karlederna för en högre grad av uttjning, genom att stötdämpningen ökar i hästens nedre del av benet. Om huden är torr i karleden ökar risken för att små sprickor kan uppstå där. Det är därför en bra dagsrutin att alltid tvätta rent karleden med vatten och såpa och sedan torka dem torra. Vid behov bör också en återfuktande salva smörjas i karleden och gärna läggas om med bomull och bandage, för att minska risken för sprickor.

Vid blöta perioder i hagar och träningsbanor är denna skötsel extra viktig. Om hästen tränas på underlag som saltats för att tåla kyla bättre är det också mycket viktigt att noggrant göra rent karlederna efter träning.

**Tänk på att:** En häst som får sprickor i karleden kan kännas rullig och ospänstig vid träning, eftersom den vid isättning av hoven har ont av de sprickor som då belastas.

Hoven ska verkas regelbundet och på ett sätt som hjälper hästen till en optimal hovvinkel och god hovmekanik. De skor som används till hästen ska vara anpassade i rätt storlek, form, material och modell efter hästens behov.

## Foder

Att veta vad hästen får för foder, både kvalitetsmässigt och näringsmässigt är mycket viktigt för den högpresterande hästen. Att göra en analys av grovfodret är en liten kostnad och fyller ett stort behov, för att veta hur hästens totalfoderstat behöver se ut. Allt foder som hästen får ska ha en hög hygienisk kvalitet för att undvika problem med luftvägar och mag-tarmkanalen. Att ha en foderstat i balans som är anpassad efter hästens behov av näring och mängd grovfoder kan göra att du undviker problem som magsår och beteendestörningar.

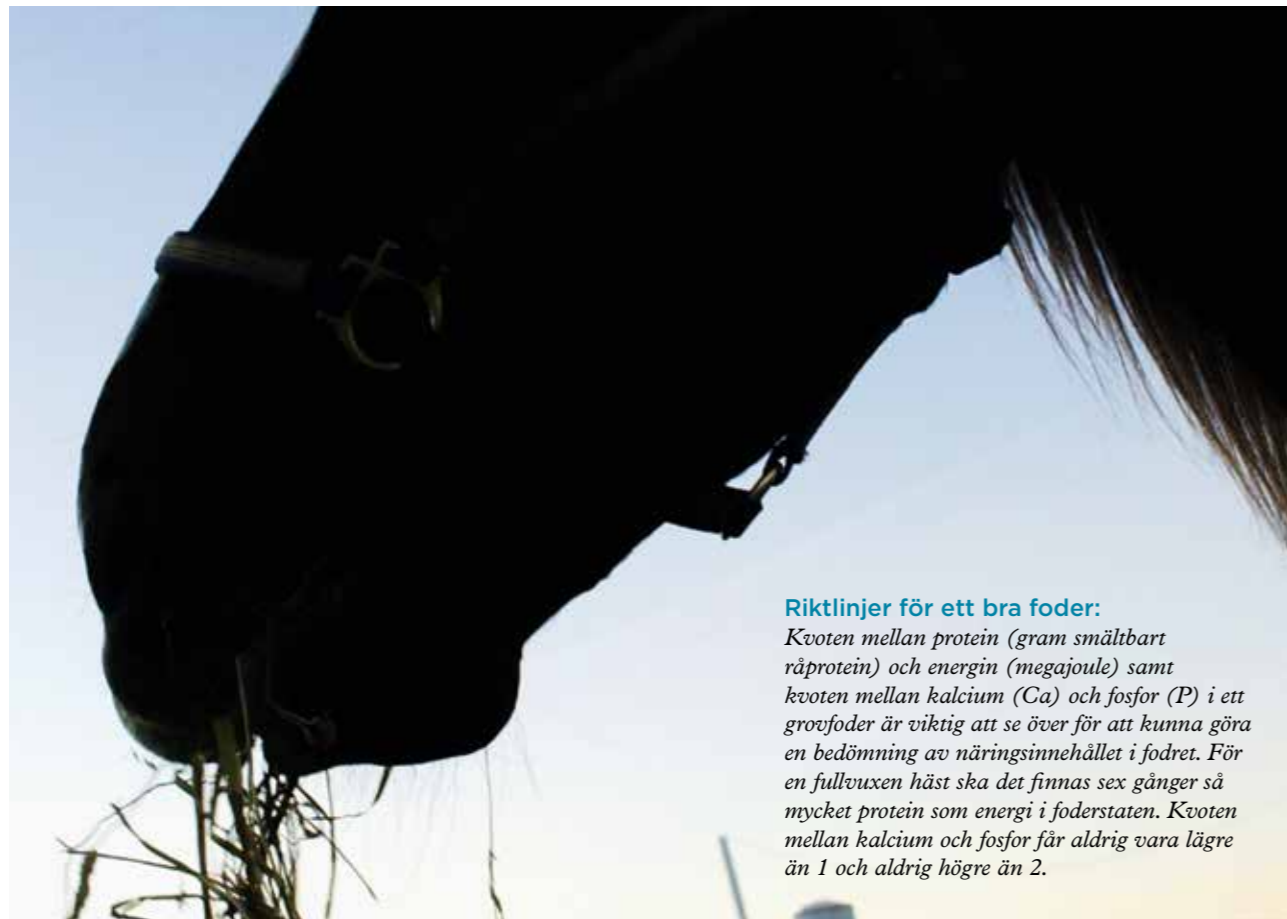
Tänk på att det är viktigt att låta hästen få vätska först och varva ner efter en hård ansträngning, innan den bjuds foder. På det sättet kan du undvika att hästen får foderstrupsförstoppning, som kan bli fallet om den är torr i slemhinnorna och äter fodret hastigt.

Det vatten som hästen bjuds ska alltid vara friskt och av så god kvalitet att vi också kan dricka det. Kärnen som vattnet förvaras i ska rutinmässigt diskas rena för att få bort beläggningar som smutsar ner vattnet.

» För att behålla en frisk häst tycker jag att det är viktigt att fodra den med så naturliga fodermedel som möjligt och att träna hästen efter de individuella förutsättningar som den har och givetvis se till helheten. »

Gunnar Melander, travtränare

▼ Att göra en analys av grovfodret är väl investerade pengar, eftersom det är basen i hästens foderstat.



### Riktlinjer för ett bra foder:

Kvoten mellan protein (gram smältbart råprotein) och energin (megajoule) samt kvoten mellan kalcium (Ca) och fosfor (P) i ett grovfoder är viktig att se över för att kunna göra en bedömning av näringsinnehållet i fodret. För en fullvuxen häst ska det finnas sex gånger så mycket protein som energi i foderstaten. Kvoten mellan kalcium och fosfor får aldrig vara lägre än 1 och aldrig högre än 2.



▲ Vid tandvården kontrolleras och åtgärdas hakar och vassa kanter av kunnig personal.



▲ Viktigt att mocka hagar för att minska trycket av parasiter. Här är en spolmask som kommit med i hästens träck.

## HÄLSOVÅRD

Utöver den friskvård hästen bör få finns det också en del förebyggande hälsovård som bör utföras på hästen för att den ska klara sig från skador, infektioner och sjukdomar.

### Tänder

Tänderna växer under en lång tid av hästens liv. Hela tiden nöts också tändernas tuggyta genom att över- och underkäke tillsammans maler sönder det foder som hästen tuggar. Mycket ofta uppkommer vassa kanter och hakar på kindtänderna genom denna nötning. Därför är det viktigt att ha en rutinmässig kontroll och åtgärda det som behöver justeras på hästens tänder. Detta arbete ska alltid göras av en legitimerad hästtandläkare eller veterinär med kompetens på hästens tänder.

**Tips:** Om du ser foderbollar som hästen spottar ut är det ett allvarligt tecken på att hästen har svårigheter att tugga sitt foder ordentligt, som vanligtvis beror på vassa tänder eller sår i munhålan.

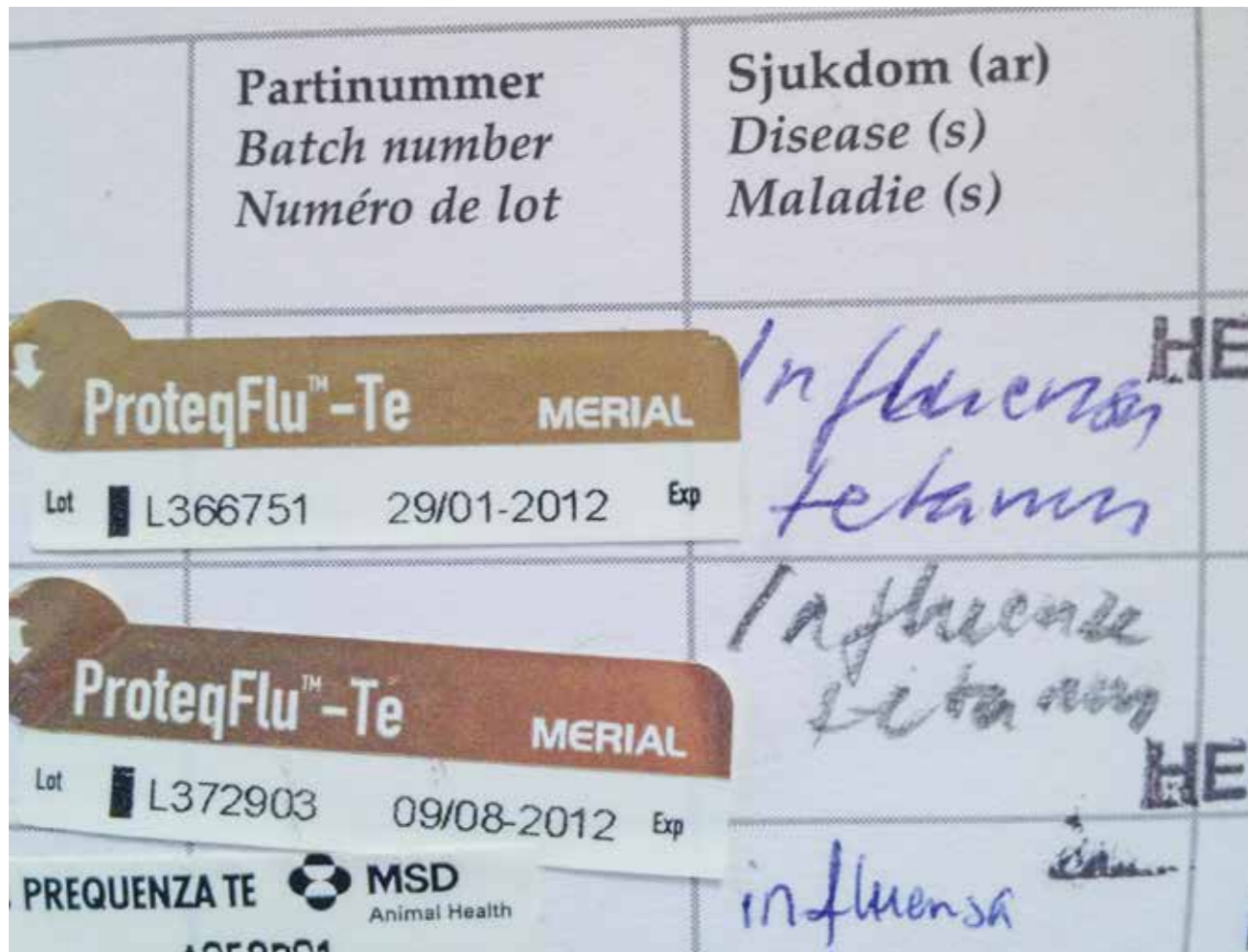
På unga hästar är det också viktigt att ta bort de vargtänder som ofta finns synliga. Dessa tänder har ingen funktion för hästen, utan skapar bara irritation i munnen då bettet kan ligga och skava mot dessa små tänder.

### Parasitbekämpning

Alla hästar utsätts för ett mer eller mindre stort tryck av inälvparasiter. Unga hästar är vanligtvis mer mottagliga för parasiter än äldre hästar. När det gäller rekommendationerna för att bekämpa parasiter har det skett en kraftig förändring de senaste åren för att hindra parasiterna att bli resistenta mot de avmaskningsmedel som finns på marknaden. Genom att ta ett träckprov på hästen får du ett svar på om det finns så stor andel ägg av parasiter i hästen att den har ett behov av avmaskning, för att minska parasitmängden och risken för smitta till betet och övriga hästar. Tänk på att avmaskningsmedel är karensbelagt samt att behandlingen ska journalföras.

Om hästen ska avmaskas bör den få ta det lite lugnare de närmaste dagarna, då medlet kan påverka hästens allmän-tillstånd.

**Tänk på att:** Genom att regelbundet mocka hagar och skilja på sommar- och vinterhagar till hästarna hjälper du till att minska trycket av parasiter på den mark hästen vistas på.



▲ Kom ihåg att föra in vaccinationerna i hästens pass, samt registrera detta på travsport.se.

### Vaccination

För att rid- och travhästar ska få tävla behöver de vara vaccinerade mot hästinfluensa, eller det som kallas A2-virus. Obligatorisk vaccinering bidrar till att minska risken för att hästar insjuknar i hästinfluensa samt att smittspridningen också minskar genom att antalet sjuka hästar blir färre. En vaccination gör inte hästen immun mot hästinfluensa, men den blir inte lika sjuk om den utsätts för smittan som den kan bli om den är ovaccinerad. Tänk på att vaccinet ger bäst immunitet direkt efter vaccinationen och avtar ju längre tid som går efter vaccinationstillfället. Planera därför när på året din häst behöver vaccineras. Under höst och vinter är det oftast högre smittryck än under vår och sommar, varför det kan vara positivt att vaccinera hästen på hösten för att ge den det bästa skyddet. Hästar som utsätts för högt smittryck, till exempel i stora stallar, eller de hästar som reser mycket, kan behöva vaccineras var sjätte månad för att få ett säkrare skydd mot influensa.

Stelkramp är en sjukdom som går att vaccinera mot, vilket man också bör göra. Det är en enkel försäkring för att minimera risken för stelkramp i samband med sticksår och andra djupa sår. Vid kastration bör man rådgöra med veterinären om det är lämpligt att ge en dos av stelkrampsvaccin i samband med ingreppet.

Inom travsporten är det tränarens ansvar att vaccinationsuppgifterna fylls i hästpasset samt att de vaccinationsuppgifter som registreras på travsport.se överensstämmer med de uppgifter som finns i hästens pass.

**Tänk på att:** Vaccinering inte ska kombineras med hård ansträngning av hästen närmaste dagarna efter injektionen samt att behandlingen är karensbelagd.

## SKADOR PÅ HÄSTEN

Hästar är flockdjur och flyktdjur. Vi människor talar inte samma språk som hästarna och många gånger ger hästen oss signaler om att allt inte står rätt till, signaler som vi ibland har svårt att tyda. Utöver den information vi får om hästens kropp vid visitationen kan hästen ändra sitt beteende vid träning, om allt inte står rätt till.

### Några vanliga tecken som kan vara relaterade till smärta i hästen:

- Tappar framåtbjudning
- Blir het och ligger på kraftigt på bettet
- Jobbar inte rakt med kroppen
- Känns rullig och ospänstig i gången

» Om man tränar ordentligt först så kan man köra fort sen. »

Gunnar Melander, travtränare

Om hästen är skadad är det viktigt att åtgärda detta på lämpligaste sätt, för att hjälpa hästen att må bättre. Många gånger är det sportrelaterade skador i form av överansträngning av vävnad, men ofta händer det också att skadorna sker i hagen.

Om en skada uppmärksammas ska veterinär uppsökas för att ställa diagnos. Många gånger kan tränaren uppfatta att skadan sitter på ett visst ställe, medan en hältutredning av hästen kan visa på något annat, som kan vara det primära problemet till symtomen. Beroende på typ av skada och vilken vävnad som är skadad kan olika typer av behandling tillämpas.

### Ledbehandlingar

Ledinflammation uppstår vanligtvis på grund av en överansträngning av leden och dess ledkapsel eller ledbrosk. För att häva det inflammatoriska tillståndet är det mest effektiva sättet någon form av behandling. Att endast vila hästen en period vid en konstaterad ledinflammation kan hjälpa till viss del, men ofta kommer problemet tillbaka i samma stund som träningen intensifieras. Veterinären avgör vilken behandlingsmetod som bör tillämpas på hästen, men ju mer du som hästägare eller skötare känner till, desto lättare är det att föra en dialog om de olika metoderna, dess kostnader och eventuella risker och konsekvenser behandlingen kan ge.

Om hästen behöver behandlas i led finns ett antal olika preparat att använda, där kortison och hyaluronsyra, även kallad syntetisk tuppkam, är de mest frekventa preparaten.

Att behandla en led är alltid förenat med en viss risk för ledinfektion. Trots stor försiktighet finns alltid risken att bakterier kan föras in i den sterila leden. En komplikation i form av en ledinfektion ska alltid tas på största allvar.

Förutom att följa de veterinära anvisningarna under konvalescensperioden är det viktigt att tränaren till hästen gör en analys av varför hästen inte fungerar med den träningen. Vilka ändringar kan behöva göras för att ge hästen bättre förutsättningar att tåla träningen? Har hästen exteriöra avvikelser, behöver den mer tid på sig, tränar man på rätt underlag i rätt tempo? Kan hästen vårdas på ett annat sätt mellan träningspassen? Behöver den annat hovbeslag? Sitter utrustningen korrekt på hästen?

Ansvar är stort, och det vilar på hästens tränare, ägare och skötare att ge den så bra förutsättningar som möjligt att må bra och vara frisk.



▲ Vid en hältutredning används ofta böjprov för att kunna lokalisera hältan hos hästen.



▲ En kraftig ledgalla i vänster has.

Alla som är aktiva inom hästsporten har hästen som sin allra bästa vän. En vän ska vårdas väl och visas respekt. Det här materialet från Svensk Travsport handlar om hästens friskvård. Det ger dig bra tips och råd om hur du kan sköta din häst för att den ska vara frisk och sund, så att du och din häst får många roliga år tillsammans.

161 89 Stockholm, Hästsportens Hus, Solvalla  
Tel. 08-627 20 00  
E-post: kundtjanst@travsport.se  
www.travsport.se

