

Træning til heste med knæledsproblemer

Knæleddet hos hesten er et meget kompliceret led, da det består af hele 3 led. Det er samtidigt et af de mest voluminøse i hele hestens krop. Leddet er det, som man kalder et hængselled, da det primært kan lave bøj og stræk bevægelsen, men der finder også en lille rotationsbevægelse sted. Knæleddet har også to menisker, som virker støddæmpende.

På forsiden af knæleddet findes en knæskal, som har en stabiliserende funktion, så hesten kan stå op og sove. Hesten er stående 20-23 timer i døgnet, så det er af stor betydning, at hestens knæled er velfungerende for at undgå muskulær udtrætning.



Knæskalslåsning.

Hos nogle heste ses låsning af knæleddet. Det betyder, at hesten ikke er i stand til at få knæskallen ud af sin hvileposition. Sjældnere ses, at hesten ikke er i stand til at låse i sit knæled. Denne slags hest vil hurtigt blive udtrættet i sit bagben og vil ofte ligge ned. Årsager til knæskalslåsning:

- En næsten vertical tibia, kohaser eller snæver bygning bagtil.
- Traume, hvor benet samtidigt har været overstrakt.
- Dårlig ernæret hest i ringe form og dårlig almentilstand.
- Dårligt muskulerede heste, og heste med nedsat tonus i musculus quadriceps.
- Forudgående problemer med oplåsningen af knæet, hvor ledbåndene er blevet for lange.
- Låsning af lændehvirvlerne nr. L4 og L5, hvor udspringet for nervus femoralis er. Denne nerve innerverer musculus quadriceps femoris, som hæfter på knæskallen og sørger for at knæskallen kan bevæges.
- Bestemte medfødte svagheder.
- Unge heste i vækst. Tilstanden ses sjældent hos føl, men ofte hos shetlandsponyer.

Symptomer:

- Bagbenet er låst i længerevarende ekstension (strakt)
- Hesten kan nærmest umuligt bøje sit hase – og knæled.
- Hesten synes halt på en cirkel.
- Ved palpation er ledbåndene stramme, knæskallen ligger oven for den mediale rand af trochlea femoralis.
- Hoven er forstærket i spidsen. Hesten kan have en lang tå, lav dragt og have en højere hovvæg medialt.
- Hesten vil foretrække at hvile sig stående og ligger sjældent ned.
- Er bagbenet i et eller flere skridt blokeret i ekstension er der en tilbøjelighed til fastklemning af knæskallen
- Hvis tilstanden er kronisk kan det give betændelse i knæleddet og hævelser i det femoropatellare ledband.
- Indimellem bliver tilstanden forvekslet med hanetrit.
- Har hesten stået i boks vil den ofte tage nogle første skridt, hvor den bøjer meget i sine ben (høje fleksionsskridt). Nogle gange kan der komme klik/ knæklyde, når hesten låser sin knæskal op.

Meniskerne kan også blive låst. Oftest er det den mediale menisk, der har tendens til at sætte sig forkert. Hos hesten betyder det, at den vil have svært ved at lave rotationsbevægelse med sit bagben.

Rent træningsmæssigt skal man grundet knæleddets udformning og funktion hos hesten undgå at arbejde for meget på volter. Dette gælder såvel under ridning som i longearbejde, som helt bør undgås. Man bør som ejer også tage en snak med sin smed, da bagsko og eventuelt kiler kan medvirke til en bedre funktion af knæledsproblematikken.

I 2011 udkom en artikel om evidensbaseret fysioterapi til heste med knæproblemer – ofte set i form af knæskalslåsnings. Artiklen påviste god effekt af fysioterapi til heste, såfremt i fald ejeren fulgte træningsprogrammet.

Målet for træningen skal være, at hesten genvinder koordinationen samt styrke af muskulaturen omkring knæleddet, så hesten får en normal funktion.

Ejeren skal instrueres, hesten skal have øget sin daglige mængde af fysisk aktivitet (så masser af foldtid), der skal udarbejdes et program med strækøvelser, og hesten skal langsomt progrediere i styrketræning. Ofte ser man, at heste med knæledsproblemer har tendens til at være overvægtige, hvilket øger belastningen på knæleddet. Så en normalisering af hestens vægt er væsentligt. Ejeren rapporterer også ofte, at hesten er "en klumpedumpe".

PROGRAM:

1. Heste med knæproblemer skal have så meget fysisk aktivitet som overhovedet muligt – med mindre dyrlægen af en anden årsag har ordineret boksro. Boksro er en direkte kontraindikation til knæskalslåsnings.

Hesten har behov for at gå på fold så meget af dagen som overhovedet muligt. Kan hesten gå på døgnfold vil det være at foretrække.

På folden vil det være fordelagtigt, hvis der er bakker, som hesten frit kan bevæge sig på.

Ofte vil man se, at heste med knæproblemer hviler det ben ofte. "Det svage bliver dermed svagere".

2. Strækøvelser.

Følgende øvelser skal laves. Ejeren bør på trods af, at øvelserne er vist her ALTID instrueres i at lave øvelserne, så man ikke risikerer at skade hesten.



Høj fleksion.

Løft benet op passivt, så hofte-, knæ- og haseled er fuldt flekteret og hold i 10-30 sekunder.



Protraction:

Træk benet frem under hastens mave mod det diagonale forben.



Retraction:

Stræk benet bagud. Det kan være sikrest at stå som vist på ovenstående billede.





Adduction:

Stræk hestens bagben under maven foran det andet bagben. "lige til siden".

3. Styrkeøvelser.

Start altid med isometrisk træning (træning, hvor musklen er aktiv, men uden at bevæge sig). Hold gerne den isometriske kontraktion i minimum 6 sekunder.

- Stå på siden af hesten og tag fat om hestens halerod. Træk halen over mod dig selv og hold trækket i minimum 6 sekunder før du langsomt slipper trækket igen. Trækket i halen må under ingen omstændigheder foregå i ryk, men skal være et langsomt, sejt træk. Du vil her kunne se, hvordan hesten spænder muskulaturen omkring sit knæled.





Med spænding omkring knæleddet.

Næste skridt er "et bens stand". Ejeren skal her løfte det modsatte bagben, som når man skal rense hove. Det modsatte ben bør holdes i 10-30 sekunder, og hesten må ikke lægge vægten over på ejeren. Ofte rapporterer ejere, at tolerancen forbedres inden for en uge for både strækøvelser og den isometriske muskeltræning (hale øvelsen). Efterfølgende skal hesten lave dynamisk muskeltræning.

- Hesten skal gås med ved hånd, hvor den går aktivt fremad, så det er bagparten, der i skridt sørger for, at hesten træder ordentligt afsted. Hesten skal som minimum træde baghovene op i forhovenes eget spor. Gå gerne med hesten i 15 minutter. Dette skal gøres inden der laves strækøvelser, så det bløde væv (muskler, sener og ledbånd er opvarmet). Efterhånden som træningen skrider frem, skal hesten belastes mere. Det kan for eksempel gøres ved, at man sætter sig op og skridter aktivt fremad, at hesten skal gå igennem vand eller i sne, at hesten skal trække en vogn, man kan bruge vægteklokker og så fremdeles. Svømmetræning eller træning på vandløbebånd kan også være en god form for træning. Ligeledes er skridtbånd, hvor hesten skal gå lidt op ad bakke også en effektiv træning.
- Hvis hesten tåler progressionen i træningen begynder tilbagetrædningsøvelser. Her er det af yderste vigtighed for et godt funktionelt resultat, at man sørger for, at hesten tager skridtene med god kvalitet.
- Gå ved hånd aktivt fremad op og ned ad bakker. Underlaget hesten går på skal variere. (sand, sten, asfalt, græs)
- Efter ca. to uger kan man begynde at træne overgange fra jorden. Det gælder overgange fra skridt til trav og trav til skridt. Hesten skal hele tiden gå med god kvalitet i sit bevægelsesmønster og gå aktivt fremad i en god takt, hvor det er bagparten, der får hesten til at arbejde.
- Øvelser, der skal laves senere i forløbet er øvelser: hvor hesten skal lave en forpartsvending, op og ned ad bakker, arbejde i køreliner, slalom omkring pæle – også på en bakke.

Hvis symptomerne på knæskalslåsninger er væk, og der ikke er nogen former for halthed efter et 8 ugers træningsprogram må ridningen påbegyndes med en langsom progression i skridt, trav og galop og konditionstræning. Efterfølgende bør man lave øvelser 3-4 gange om ugen, hvor man varierer i ovenstående øvelsesprogram. Pluk i de forskellige øvelser, så man nogle dage træner på bakker, andre laver tilbagetrædningsøvelser, andre igen laver strækøvelser osv.

- Når det kommer til at rehabilitere en hest, som har udviklet knæledsproblemer er det af yderste vigtighed at ejeren sørger for, at hesten tager ordentlige skridt – specielt i tilbagetrædningsøvelserne.
- Hesten skal være i stand til at løfte sine bagben og hove fra jorden og placere bag sig. (De må ikke slæbe bagbenene baglæns!)
- Hesten skal bevæge sig lige tilbage i tilbagetrædningen og ikke dreje til nogen af siderne.
- Skridtene skal være kvikke og ensartede og løfte sig fri af jorden.
- Skridtene skal være lige lange både for højre og venstre bagben.

Hvis ejeren sørger for at lave tilbagetrædningsøvelser med sin hest dagligt og gerne flere gange dagligt er succesraten for at hesten vender tilbage i sporten væsentligt højere, end hvis ejeren ikke følger op på træningen. Hos heste kan behandling med fysioterapi og osteopati ikke stå alene – ejeren skal i høj grad tage ansvar.

Fysioterapi og osteopati er vigtigt for din hest inden du påbegynder træningen som anvist. Hvis din hest har en ubalance et andet sted i kroppen, som for eksempel blokeringer i lænderyggen eller bækkenet kan det betyde, at den aflaster sin bagpart. Derfor er det vigtigt, at eventuelle ubalancer korrigeres inden træningen påbegyndes.

Når konservativ behandling er afprøvet, og hesten i værste fald ikke er blevet bedre, er den eneste behandlingsform kirurgisk behandling, hvor man snitter det mediale patellare ledbånd. Slutteligt skal det siges, at knæskalslåsninger hos heste findes i forskellige grader. Ikke alle skal igennem alle øvelser efter ovenstående opskrift – så få derfor altid et program til din hest, og få hesten gennemgået af en hestefysioterapeut og -osteopat, så du ved, hvornår hesten må hvad.

Tak til Karen Clausen og modellen "Lillemand".