



Zalety i możliwości masażu w profilaktyce i leczeniu koni

Wstęp

Masaż, jest to forma terapii manualnej wykorzystującej wpływ energii mechanicznej na tkanki miękkie. Opiera się na świadomej pracy odpowiednimi chwytami, wywierającymi pośrednie i bezpośrednie działanie na masowane ciało, dla uzyskania pożądanych efektów leczniczych i profilaktycznych. W manipulacji tkanek miękkich wykorzystywane są przeróżne chwyt, które w swoim działaniu uwzględniają specyfikę budowy oraz funkcje masowanych tkanek. Dlatego podczas masażu są one świadomie dobierane, w zależności od efektów jakie mają być uzyskane.

Historia masażu koni sięga co najmniej XIX wieku, kiedy kawalerzyści, za pomocą wiązki słomy, nacierali konie w celu wysuszenia sierści i zregenerowania zmęczonych mięśni. Obecnie masaż jest oficjalnie uznany za jedną z form fizjoterapii w medycynie weterynaryjnej. Masażyści w sporcie konnym, są integralną częścią zespołu weterynaryjnego oraz trenerskiego.

Chwyty, zasady i podział masażu koni wywodzą się z masażu ludzi, którego początek sięga starożytnej Grecji. W masażu koni wyróżnia się masaż klasyczny. Jest to jego najpopularniejszy rodzaj, który w zależności od formy i intensywności może spowodować efekty lecznicze, relaksacyjne lub sportowe. Masaż klasyczny ma głównie na celu polepszenia odżywiania tkanek, poprzez ich efektywne dotlenienie i ukrwienie. Regeneruje mięśnie, zwiększa elastyczność stawów i aparatu więzadłowego oraz przyspiesza przemianę materii.

W praktyce masażu koni stosuje się też masaże specjalistyczne m.in. punktowy, limfatyczny i mięśniowo-powięziowy. Masaż punktowy, inaczej zwany akupresurą, polega na oddziaływaniu na określone punkty na ciele tzw. punkty spustowe, (z *ang.* „*trigger points*”), które pod wpływem bodźca ucisku wykazują wrażliwość, napięcie oraz bolesność. Celem masażu limfatycznego, jest zmniejszenie obrzęków zapalnych, poprzez zwiększenie przepływu płynu śródtkankowego. Masaż ten przyczynia się również do usuwania z organizmu zbędnych produktów materii. Ma on praktyczne zastosowanie u koni w przypadku odprowadzenia zastęłej limfy (tzw. opoi) z dolnych partii kończyn. Masaż mięśniowo - powięziowy przywraca prawidłowe napięcia głębokich warstw mięśni i tkanki łącznej je otaczającej. Podstawowym celem zabiegu jest przywrócenie struktury i ruchomości tkanek poprzez ich rozluźnienie oraz uwolnienie zbędnych napięć w mięśniach.

Do prawidłowego masażu niezbędna jest wiedza o anatomii i fizjologii konia osoby wykonującej zabieg. Podstawą jest znajomość układu kostnego i mięśniowego, ze szczególnym uwzględnieniem przebiegu i ułożenia włókien mięśniowych oraz przebiegu naczyń krwionośnych, nerwowych i limfatycznych. Dłonie wyszkolonego masażyisty powinny być na tyle wrażliwe, że podczas dotyku wyczuwają zmiany strukturalne tkanki mięśniowej i ścięgnistej, co umożliwi wychwycenie anomalii i natychmiastowe zorientowanie się jak wykonać prawidłowy zabieg.

Potrzeba zapewnienia regularnych zabiegów masażu koniom sportowym, wyścigowym czy rekreacyjnym, związana jest głównie z ich nadmiernym



EQUINE MASSAGE

SZKOŁA REHABILITACJI · TERMOGRAFIA KONI

obciążeniem wysiłkowym lub nieregularnie prowadzonym treningiem, co często prowadzi do kontuzji aparatu mięśniowo-szkieletowego.

Struktury mięśniowe, ulegając kontuzji z powodu urazu lub przeciążenia, przekazują swoją pracę następnej grupie mięśni. Dzieje się tak, ponieważ każdy mięsień funkcjonalnie jest połączony są ze sobą i nie może działać niezależnie. W przypadku, gdy jedna z grup mięśni jest niezdolna do pracy, funkcję jej przejmują następną grupa, która po pewnym czasie osiąga również stan zmęczenia i musi przekazać swoją pracę kolejnej grupie mięśni. W konsekwencji dochodzi do uszkodzeń struktur na wysokości dolnych partii kończyn np. ścięgien. Wiedząc jak mięśnie odpowiadają na obciążenia treningowe, schorzenia czy urazy, dobry masażysta powinien umieć dobrać technikę masażu tak, by uzyskać optymalną ich kondycję.

W przypadku kontuzji ścięgien dolnych partii kończyn, przyspieszenie ich regeneracji poprzez masaż może odbyć się pośrednio, poprzez pracę na ich wyżej leżących brzuścach. W dwóch opracowaniach naukowych opartych o badania na ludziach udowodniono, że mobilizacja tkanki miękkiej poprzez technikę masażu, zwiększyła aktywność fibroblastów w uszkodzonym ścięgnię (Gehlsen i wsp. 1999, Davidson i wsp. 1997). Ponieważ aktywacja fibroblastów i ich rozprzestrzenienie jest niezbędne do procesów naprawczych ścięgna, wyniki badań dają nadzieję że masaż poprawi poziom jakości procesów naprawczych ścięgna i osłabi procesy zapalne.

Przygotowania do masażu

Każde rozpoczęcie zbiegu masażu poprzedzone jest wstępnymi oględzinami: miejsc opuchniętych, ciepłych, czy guzów, które mogą być oznaką stanów zapalnych. Oceniany jest również pokrój i symetria ciała, postawa i prawidłowe skątownie kończyn piersiowych i miednicznych, równość przebiegu wyrostków kolczystych odcinka piersiowego i lędźwiowego kręgosłupa, ustawienie miednicy, symetryczność kąta ustawienia obu łopatek, kształt i jakość kopyt oraz symetryczność umięśnienia. Wady budowa ciała zmniejszają możliwości treningowe koni i predysponują do pojawienia się kontuzji.

Przed zabiegiem masażu koń jest obserwowany w ruchu dla stwierdzenia kulawizny. Oceniana jest symetria długość wyroku kończyn piersiowych i miednicznych, napięcie mięśniowe szczególnie okolic grzbiety, szyi oraz sposób unoszenia głowy.

Niezwykle ważne są informacje na temat aktualnego stanu zdrowia konia oraz historii przeszłych schorzeń. Niekiedy kontuzje spowodowane użytkowaniem sportowym, są wynikiem długoterminowej kumulacji zaburzeń pracy tkanek miękkich, powstałych w organizmie konia. Powoduje to powstawanie stopniowych mikro-urazów tkanek. Towarzyszące temu napięcia mięśni rzutują na prawidłową ich pracę, skutkując zaburzeniami zakresu ruchu poszczególnych struktur ciała względem siebie w różnych obszarach ciała. Wtedy też często dochodzi do asymetrycznej rozbudowy masy mięśniowej.

Sytuacja może też przybrać inną postać. Długoterminowe procesy naprawcze, szczególnie w przypadku schorzeń ortopedycznych dolnych partii kończyn i towarzyszące im bóle, powodują często oszczędzanie kontuzjowanej kończyny, co rzutuje na asymetrię budowy położonych wyżej mięśni. Przykładem jest syndrom trzeszczki kopytowej. Bóle trzeszczkowe wymuszają na koniu odciążanie kończyny, stawianie kopyta od palca oraz skracanie wyroku. W konsekwencji kopyto przybiera



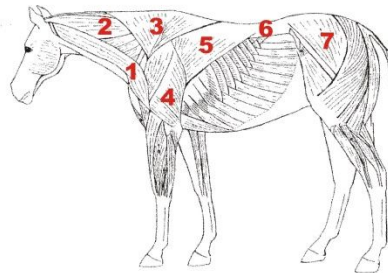
sztorcowy kształt i następuje asymetryczna rozbudowa mięśni na wysokości szyi, łopatki oraz kości przedramienia.

Zabieg masażu

W każdym rodzaju masażu stosuje się cztery podstawowe chwyt, do których zalicza się głaskanie, ugniatanie, rozcieranie i oklepywanie.

Głaskanie, chwyt ten ma za zadanie przesuwanie chłonniki i krwi. Zwiększa oddychanie skórne i działa jako bodziec mechaniczny na zakończenia nerwów czuciowych i ruchowych w skórze. Chwyt ten stosowany jest na początku masażu, w celu przyzwyczajenia konia do ręki masażysty, oraz służy jako chwyt otwarcia do pracy na danej grupie mięśni.

Ugniatanie, stosuje się na pojedynczym mięśniu lub grupie mięśni, podążając zgodnie z kierunkiem ułożenia ich włókien mięśniowych. Główną jego funkcją jest pobudzenie włókien mięśniowych do skurczu oraz przyspieszenie usuwania produktów zmęczenia. Chwyt ten podnosi napięcie i odżywienie mięśni co zapobiega ich zanikom, oraz zwiększa elastyczność aparatu więzadłowego. Stosowany jest głównie w obszarze szyi na mięśniu równoległobocznym i mięśniu ramiennogłowym, w obszarze kończyny piersiowej na mięśniu trójgłowym ramienia i na mięśniu czworobocznym, w obszarze grzbietu na mięśniu najszerszym i najdłuższym grzbietu, oraz w obszarze kończyny miednicznej na mięśniu pośladkowym powierzchownym (ryc.1).



Ryc. 1. Sylwetka konia z zaznaczonym mięśniami: 1 – mięsień ramiennie – głowowy, 2- mięsień płatowy szyi, 3 - mięsień czworoboczny, 4 - mięsień trójgłowy ramienia, 5 – mięsień najszerszy grzbietu, 6 – mięsień najdłuższy grzbietu, 7- mięsień pośladkowy – powierzchowny.

Rozcieranie jest chwytem silniejszym i bardziej energicznym niż głaskanie. Chwyt ten działa na tkankę mięśniową, ścięgna i więzadła, rozluźniając i rozciągając zrosty i blizny skórne. Zwiększa temperaturę ciała, powodując przekrwienie tkanek. Przyczynia się do zmniejszenia pobudliwości nerwowej. Chwyt ten stosowany jest najczęściej na grupach mięśni szyi i grzbietu oraz kończyny piersiowej.

W chwycie oklepywania, uzyskana reakcja organizmu zależy od siły działającego bodźca. Słabe oklepywanie zmniejsza napięcie mięśni i działa uspokajająco na system nerwowy. Natomiast silne oklepywanie podnosi napięcie mięśni i rozszerza naczynia krwionośne, powodując miejscowe podniesienie temperatury w krótkim czasie. Chwyt ten stosowany jest między innymi na mięśniu: płatowym szyi, trójgłowym ramienia, najdłuższym grzbietu i pośladkowym powierzchownym (ryc.1).

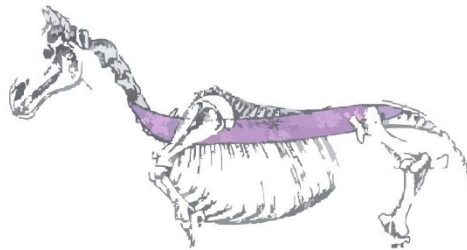


Najczęstsze problemy mięśniowe

Mięśnie, które najczęściej wykazują napięcia podczas zabiegu masażu należą do grupy mięśni kończyny piersiowej, miednicznej, grzbietu oraz szyi.

Mięśnie grzbietu

Mięsień najdłuższy grzbietu, biegnie po obu bokach odcinka lędźwiowego i piersiowego kręgosłupa. Rozciąga się od wyrostków kolczystych kręgów krzyżowych poprzez cały odcinek piersiowo - lędźwiowy kręgosłupa i łączy się z kręgami szyjnymi (ryc. 2). Główna jego funkcja to zginanie zarówno grzbietowe, brzuszne jak i boczne kręgosłupa. Mięsień ten jest szczególnie narażony na kontuzje u koni wierzchowych, a zaburzenia jego pracy mają wpływ na jakość chodu konia.

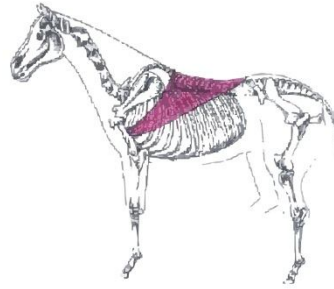


Ryc.2. Mięsień najdłuższy grzbietu

Wyczuwalna podczas zabiegów masażu wrażliwość tego mięśnia związana jest z wieloma czynnikami, do których można zaliczyć m.in. intensywność treningową, która powoduje obciążenia lub sam dosiad jeźdźca. W badaniach naukowych dowiedziono, że podczas kłusu dochodzi do największych obciążeń masą jeźdźca w obszarze odcinka piersiowego. Wykazano, że największe obciążenie dochodziło w kłusie, w pełnym dosiadzie do 2112 N, następnie w kłusie anglezowanym do 2056 N, a najniższe w półsiadzie (1688 N) (Peham i wsp. 2010). Dlatego zaleca się u koni wykazujących wrażliwość grzbietu oraz u koni młodych, kłusowanie oraz galopowanie tylko w półsiadzie. Przyczyną bolesności i napięcia mięśnia może być również nieprawidłowo dopasowane siodło. Przyczynia się ono wtedy do schorzeń wyrostków kolczystych odcinka piersiowego i lędźwiowego kręgosłupa.

Wzmożone napięcie mięśnia najdłuższego może przenieść się poprzez system powięzi na muskulaturę innych mięśni m. in.: na

- **mięsień najszerzy grzbietu**. Jest to mięsień, który łączy kość ramienną z więzadłem nadkolcowym odcinka piersiowego kręgosłupa (ryc. 3). Główna funkcja tego mięśnia to zginanie stawu ramiennego oraz boczne zginanie kręgosłupa. Ponieważ jest to mięsień powierzchowny, na nim spoczywa większość ciężaru siodła oraz jeźdźca. Jeżeli siodło nie leży w równowadze, np. jest zbyt ciasne na wysokości przedniego łuku, powoduje napięcie i wrażliwość tego miejsca. U koni skokowych lub ujeżdżeniowych, od których na treningu wymaga się szczególnego wydłużenia kończyn piersiowych, dochodzi do napięcia tego mięśnia często w połączeniu ze zmęczeniem.



Ryc.3. Mięsień najszerzy grzbietu

Problemy bolesności mięśni grzbietu są często połączone z problemami mięśni kończyny piersiowej. Do mięśni tych należy m.in.:

- **mięsień trójgłowy ramienia**. Znajduje się pomiędzy łopatką a kością ramienną. Głowa długa tego mięśnia ma swój przyczep od krawędzi łopatki do wyrostka łokciowego (ryc. 4). Funkcją jego jest zginanie stawu ramiennego i prostowanie stawu łokciowego. Wrażliwość głowy długiej, występuje w połączeniu z wrażliwością mięśnia najdłuższego i najszerzego grzbietu, których stałe napięcie podczas treningu rzutuje na jego pracę. Problemy z tym mięśniem będą widoczne u koni z ograniczonym wykretem kończyny piersiowej od stawu ramiennego. Koń może również manifestować nieregularny wykretem kończyn.



Ryc.4. Mięsień trójgłowy ramienia – głowa długa

Napięcie górnej muskulatury mięśni oraz systemu więzadeł powoduje napięcie mięśni szyi, szczególnie:

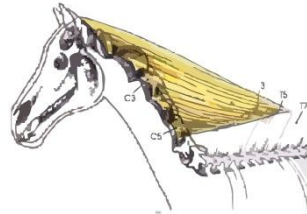
- **mięśnia równoległobocznego**, który stanowi górną partię szyi, leżącą tuż pod więzadłem karkowym. Dzieli się na część szyjną i piersiową. Część szyjna ma swoje przyczepy do więzadła karkowego, łącząc się z przyśrodkowo z łopatką. Natomiast część piersiowa ma przyczep do więzadła nadkolcowego, również łącząc się przyśrodkowo z łopatką (ryc. 5). Funkcja tego mięśnia, to unoszenie szyi kiedy kończyna jest podparta oraz podnoszenie i przenoszenie łopatki do przodu. Napięcie i bolesność tego mięśnia występuje wraz z napięciem grzbietu. Reakcje bólowe często pojawiają się w okolicach przyczepu mięśnia równoległobocznego do łopatki.



Ryc.5. Mięsień równoległoboczny

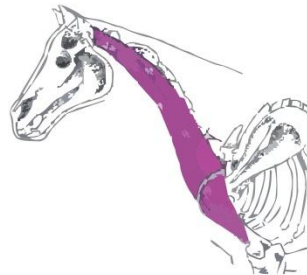


- **Mięsień płatowy szyi** jest to głęboki i obszerny mięsień szyjny, który ma swoje przyczepy od wyrostków kolczystych kręgów piersiowych i łączy się z potylicą oraz wyrostkami poprzecznymi kręgów szyjnych (ryc. 6). Główna funkcja tego mięśnia, to podnoszenie głowy z szyją do góry oraz jej skręty na boki. Podczas zabiegu masażu, bolesność mięśnia będzie występować u koni na wysokości II i III kręgu szyjnego, gdzie dochodzi do nadmiernego zgięcia szyi podczas przeganaszowania. Często występuje jednostronne napięcie tego mięśnia po przeciwnej stronie, gdzie koń ma trudności w zginaniu bocznym szyi.



Ryc. 6. Mięsień płatowy szyi

- **Mięsień ramienno – głowowy** ma swój przyczep od kości ramiennej do wyrostków poprzecznych kręgów szyjnych (ryc. 7). W pozycji stojącej opuszcza głowę i zgina szyję. Jest również odpowiedzialny za wysuwanie kończyny do przodu i za prostowanie stawu ramennego. Koń manifestuje napięcie tego mięśnia w przypadku dolegliwości bólowych odcinka szyjnego kręgosłupa często z powodu nieprawidłowego treningu.



Ryc. 7. Mięsień ramienno-głowowy

Mięśnie kończyny miednicznej

- **Mięsień pośladkowy powierzchowny** ma swój przyczep od powięzi pośladkowej do nasady bliższej kości udowej (ryc. 8). Jego funkcje, to zginanie stawu biodrowego i przesuwanie kończyny do przodu. Wrażliwość tego mięśnia, wyczuwalna podczas zabiegów masażu, może być związana z bolesnościami stawów biodrowo – krzyżowych i odcinka krzyżowego kręgosłupa lub wynikać z nieprawidłowo dobranego siodła i intensywnego treningu. Koń manifestuje problem tego mięśnia poprzez słabszy akcent wykroku kończyny miednicznej.





Ryc.8. Mięsień pośladkowy powierzchowny

Zakończenie

Umiejętność diagnozowania stanu zdrowia tkanki mięśniowej, przy użyciu rąk, pozwala ocenić kondycję fizyczną konia oraz prawidłowość doboru treningów, podkucia, czy dopasowania sprzętu jeździeckiego. Praktyka masażu daje też możliwość świadomego zapobiegania przyszłym poważniejszym urazom poprzez wczesne ich wykrycie. Tego typu efektów możemy się spodziewać jeśli koń zaakceptuje zabiegi masażu. Dlatego pierwszy masaż jest zabiegiem odczulającym, czyli przyzwyczajającym konia do dotyku. Sam zabieg nie może zastąpić leczenia ani wyleczyć konia. Natomiast masaż wraz z innymi zabiegami pielęgnującymi jak i z właściwym doбором programu treningowego pozwala na utrzymanie odpowiedniej kondycji fizycznej konia.

Powstałe w 2003 roku Stowarzyszenie Masażystów Koni o nazwie „The International Equine Body Worker Association” zrzesza wszystkich końskich terapeutów na świecie. Jego głównym celem jest pomoc w edukacji osobom rozpoczynającym karierę masażysty, poprzez wymianę doświadczenia pomiędzy masażystami, a także propagowanie zabiegów masażu koni na całym świecie. Obecne oddziały Stowarzyszenia są w Wielkiej Brytanii, Stanach Zjednoczonych, Kanadzie, Afryce Południowej, Brazylii, Australii i w Nowej Zelandii. Dodatkowo należy podkreślić, że we wszystkich krajach, gdzie masaż jest prawnie uznany za formę fizjoterapii, masażysty wraz z kręgarzami czy osteopatami muszą mieć pozwolenie od lekarza medycyny weterynaryjnej na wykonanie zabiegu.

Piśmiennictwo

Gehlsen G.M., Ganion L.R., Helfst R.:1999. Fibroblast responses to variation in soft tissue mobilization pressure. *Med. Sci. Sports Exerc.* 31:531–535;

Davidson C.J., Ganion L.R., Gehlsen G.M., I wsp., 1997. Rat tendon morphologic and functional changes resulting from soft tissue mobilization. *Med. Sci. Sports Exerc.*, 29, 313–319;

Peham C., Kotschwar A.B., Borkenhagen B., Kuhnke S., Molsner J., Baltacis A., 2010. Comparison of forces acting on the horse's back and the stability of the rider's seat in different positions at the trot. *The Vet. J.*, 184, 56–59.