

URHEILUHEVOSEN SUORITUSKYVYN PARANTAMINEN

Matkaratsastuksen maajoukkuevalmennus järjestettiin 3.-4.5. Ypäjän Hevosopistolla. Yksi valmennuksen kiinnostavimmista kohdista oli puolalaisen FEI-eläinlääkäri Jarosław Rubersz'in luento, joka käsitteli hevosen aineenvaihduntaa kilpailusuorituksessa ja sitä, miten nimenomaan matkaratsun suoritusta voidaan tukea eläinlääketieteen avulla ja sallituin menetelmin.

Tosiasiaan on, että hevonen voi helposti hiota treenin tai kilpailusuorituksen aikana yli 10 litraa tunnissa. Jos ilma on lämmin, ilman kosteus on suuri ja sopiva tuuli käy, niin haihtuvuus voi olla vielä merkittävästi suurempi. Kilpailusuoritus voi puolestaan kestää yli 10 tuntia. Kun tähän lisätään matkustus, niin kilpailupäivän rasitus on huomattava. Näihin faktoihin perustuen on matkaratsun nestetasapainon huolehtiminen ensiarvoisen tärkeää niin harjoituskaudella kuin kilpailutilanteessakin.

Vesi vanhin voitehista

Normaalikokoisesta hevosesta on 300 litraa vettä. Suhde on hyvin samankaltainen, kuin ihmisellä. Ihmisen tavoin hevosen oireet nestehukasta aiheuttavat sen, että hevonen ei tunne janoa. Tästä syystä matkaratsu pitäisi saada juomaan jo kuljetuksen aikana ja kilpailun alkuvaiheessa, jotta se ei menettäisi halua juomiseen ja nestehukkaa ei syntyisi. Veden lisäksi hevosen pitää tankata myös elektrolyyttejä ja suolaa. Koska matkaratsun kilpailusuoritus kestää useita tunteja, on juuri tässä lajissa äärettömän tärkeää, että nestetasapaino pysyy oikealla tasolla. Kuivumista tarkkaillaan myös kilpailun aikana eläinlääkäriin tarkastuksissa. Elimistön kuivumista ihopöimän palautumisaika pitenee ja tämä muutos kertoo eläinlääkärille ja ratsastajalle kuivumisen asteen. Kuivuneen hevosen ei anneta enää suoritustaan jatkaa, vaan se saatetaan määrätä nesteytettäväksi. Jos hevosen elimistö on jo päässyt kuivumaan, niin erilaiset energiaboosterit voivat tässä vaiheessa vain pahentaa tilannetta, sillä ne vetävät itseensä vettä välittömästi antamisen jälkeen. Oikean nestetasapainon säätäminen alkaa siis jo kotona. Juomisen lisäksi on tärkeää, että hevonen myös syö ja siitä syystä matkaratsuille tarjoillaankin alati matkan edetessä pientä purtavaa.

Hevosen haihuttamisen määrään vaikuttaa luonnollisesti myös ilman lämpötila. Kun meilläkin iskee helleaalto, olisi hyvä mitata säännöllisesti hevosen ruumiinlämpöä. Kun ilman lämpötila nousee, niin nousee myös hevosen ruumiinlämpötila. Jos ruumiinlämpö on lähellä 40 astetta alkaa olla lämpöhalvauksen vaara. Kovassa treenissä tai kilpailusuorituksessa hevosen ruumiinlämpö nousee, jolloin hevosta viilennetään kylmällä vedellä tai jäällä. Kuumissaan olevan hevosen suuria lihaksia viilennetään ja se vietään varjoon. Nämä ohjeet ovat hyviä harjoittelukaudella, laidunkaudella ja kilpailutilanteissa riippumatta siitä, mitä lajia hevosella harrastetaan.

Nesteytys jakaa mielipiteitä

Rubersz oli sitä mieltä, että pitkien kuljetusten jälkeen hevoset olisi aina syytä nesteyttää tiputtamalla suolaliuosta suoneen. Täältä pohjolaista kun lähdetään, niin matkat ovat aina pitkiä ja kuljetuksessa hevonen menettää paljon nestettä. Harva hevonen juo kuljetuksen aikana hyvin, mutta moni hikoilee ja stressaa matkustamista. Meillä Suomessa tämän tyyppisiä toimia on totuttu pitämään jonkin sortin vilunkina ja jopa kiellettyinä toimintatapana. Luennoiva eläinlääkäri oli äärettömän hämmästyneenä, kun hän kuuli tšekäläisestä ajatusmal-



lista. Luennon jälkeen varmasti jokainen kuulija vakuuttui siitä, että tämä on nimenomaan hevoslähtöistä toimintaa, jolla edistetään hyvinvointia ja nopeutetaan palautumista matkan, tai kilpailun rasituksista. Suonen sisäistä nesteyttämistä hevosella verrattiin siihen, miten kestävyysurheilijoita, kuten maratoonareita, nesteytetään ennen ja jälkeen heidän kilpailusuorituksensa.

Suurilla hevosmailla kulkee aina joukkueen mukana oma eläinlääkäri, joka tekee tarvittavat nesteytykset ja muut toimet ennen kilpailuja matkustuksen jälkeen. Tämä nesteytysasia herätti ehkä eniten hämmästyä ja keskustelua. Rubersz osasi kertoa, että myös Ruotsissa nesteyttämiseen suhtaudutaan pidättyväisesti. Hänestä se on täysin käsittämätöntä, sillä tiputtaminen on täysin sallittua ja jopa eläinlääkäriin näkökulmasta katsottuna suositeltavaa.

Vitamiinit, ravinnonlisät ja muut tukevat tuotteet

Urheiluhevosen kanssa on äärettömän tärkeää, mitä sille syötetään. Toki merkityksellistä on se, että hevonen saa ensiluokkaisia raaka-aineita, mutta vähintäänkin yhtä tärkeää on tietää mitä kul-



Laukkatreeniin valmistautuvat Tanja Turunen ja Kuvaharjun Valedro ox, Kari Kärkkäinen ja Avialist LT ox, sekä Tanja Lampinen ja Kuvaharjun Andorra ox.

loinkin annettavat valmisteet pitävät sisällään. FEI:n sivuilla on tarkat listat kielletyistä aineista. Tuoteselosteet on syytä lukea tarkasti. Esimerkiksi erilaiset yrittivalmisteet saattavat sisältää aineosia, jotka ovat kiellettyjen aineiden listalla. Nykyään paljon käytetään erilaisia B-vitamiinivalmisteita. Tämän hetken hittituote on C-vitamiini, jonka ihmeitä tekevästä vaikutuksesta ei kuitenkaan ole olemassa kiistatonta näyttöä.

Urheiluhevosien ruokinnassa pitäisi olla mukana ainakin biotiini, glukosamiini, MSM ja kondroitiini-sulfaatti. Näiden imeytymistä ja vaikuttamista tehostamaan on olemassa myös omia tuotteita, joiden saatavuus Suomessa on luonnollisesti huono. Nopea tarkastelu tuotti muutenkin sellaisen tuloksen, että meillä erilaisten tukituotteiden ostettavuus on erittäin heikko. Kuten myös kotimaisten eläinlääkäreiden tietämys tämän tyyppisistä asioista. Yksi asia tuli ehdottoman selväksi: oli käytettävä tuote mikä hyvänsä, niin sitä pitäisi käyttää vähintään kolme kuukautta kerrallaan, jotta jotain vertailukelpoista tulosta olisi lupa odottaa.

Kenttätutkimukset laukkaharjoituksen jälkeen

Kymmenkunta hevosta osallistui 10 km:n laukkaharjoitukseen, joka toteutettiin vaihtelevassa maastossa. Harjoituksen jälkeen hevoset saivat palautua ja jäähtyä tunnin verran, jonka jälkeen ne otettiin tarkkaan tutkimukseen. Eläinlääkäri kävi tarkasti jokaisen hevosen läpi ja haastatteli ratsastaa mahdollisista vaikeuksista tai ongelmakohdista. Jokainen sai vinkkiä siihen, mihin kannattaa jatkossa kiinnittää huomiota. Niin tarkka puolalainen asiantuntija oli, että oikeastaan ei ollut yhtään hevosta, jolle hänellä ei ollut jotakin huomiota ja vinkkiä antaa. Lisäksi hän antoi hyviä ohjeita siihen, miten hevonen kannattaa eläinlääkärille esittää. Kertoili myös siinä sallittuja ja kiellettyjä keinoja. Moni totesi tarkastuksen jälkeen, että niin tarkasti ei hevosta oltu koskaan aiemmin tutkittu. Vaikutuksen tekivät eläinlääkärin taitavat kädet, jotka toivat esiin reaktion jos toisenkin varsin pienillä painalluksilla.

Vähän hämmentyneinä osallistujat poistuivat koteihinsa viikonlopun jälkeen. Ehkä tosiaan on niin, että meillä ei ole osattu juurikaan ottaa eläinlääkäreitä mukaan hevosurheiluun tai ainakaan matka-

ratsastukseen. Nyt saimme rautaisannoksen tukea, ohjausta ja konsultaatiota. Jos emme kotimaasta löydä lajista kiinnostunutta yhteistyötahoa, niin ehkä apua pitää jatkossa hakea entistä tiiviimmin rajojen ulkopuolelta.

Teksti: Heidi Laurinen

Kuvat: Heidi Laurinen ja Minna Suuriniemi



Jaroslaw Rubersz suorittamassa tarkastuksia.



Kevätkokous 23.3.

Upea aurinkoinen sää siivitti ajomatkaa Järvenpäästä Forssaan. Hyvässä seurassa puolitoista tuntia sujahti nopeasti. Saavuimme Forssan keskustassa pienelle sivukadulle, jota reunustivat vanhat, kauniit rakennukset. Eija Lipponen olikin jo Ravintola Köökin edustalla ohjaamassa meitä sisään erilliseen kokousrakennukseen. Aittarakennus oli ihanan tunnelmallinen, jota korosti sydämelliset ja ammattitaitoiset tarjoilijat.

Koska paikalle oli saapunut vain neljä johtokunnan jäsentä, päätimme syödä ja kokeistaa samaan aikaan. Kolmen ruokalajin menu oli sanoinkuvaamattoman herkullinen elämys ja jopa täyttäväkin!

Asialistan asiat tuli melko nopeasti käytyä läpi ja jäimme vaihtamaan kuulumisia niin yhdistys- kuin hevosrintamaltakin. Josko syyskokoukseen Helsinkiin tulisi enemmän väkeä. Toivon niin!

Teksti ja kuva: Miia Koistinen

