



# SÅ PÅVERKAS HÄSTEN AV VILOPERIODER

Är det för vår egen skull som hästen får vila eller behöver en normalt tränad häst verkligen vila helt från ridning och arbete under några veckor?

text och foto **HANNA JOHNSON**

**U**nder högsommaren eller när det är som mest snö och is under vintern är det många som väljer att helt ställa av sina hästar och ge dem vila. Ofta på grund av att man inte har tillgång till ridhus, man reser bort under sommarlovet och julen eller att det för det mesta är paus i tävlingskalendern just då. Frågan om hästen verkligen behöver vila eller inte är det många som har åsikter om och det finns både de som förespråkar lång vila och de som helt motsätter sig den.

Hästens skelett är levande vävnad som anpassar sig efter hur mycket hästen rör sig. Ju mer hästen rör sig, desto mer belastning utsetts skelettet för och desto högre ämnesomsättning och kvalitet får skelettet. Skelettet bryts ständigt ner för att ombildas, men träning gör att denna nedbrytning och ombildning minskar. Detta innebär att hård och enformig belastning på hästen under långa perioder kan öka risken för skador på hästens skelett. En del hårt tävlande trav- och galopphästar har i studier visat sig ha sprickor i skelettet till följd av överansträngning under lång tid och dessa skador kan endast läka ut om skelettet får tid att brytas ner och ombildas. Under

ombildningen blir skelettet till en början mer poröst och skört, vilket gör att en häst som vilat ett par veckor måste sättas i gång försiktigt för att inte dra på sig skador i skelettet. Med andra ord så är träning viktigt för att bygga upp en stark häst med bra skelett, men samtidigt så visar studier att viloperioder också är bra för att hästen ska hålla på sikt. De flesta studier har dock valt att fokusera på mycket hårt tränande tävlingshästar. Vanliga fritidshästar som rids någon timme 5-6 gånger i veckan tränas sällan så hårt att de riskerar överansträngning, så länge de rids varierande och på rätt sätt.

## **SUCCESSIVT MINSKA TRÄNINGEN**

Om man som ryttare ändå vill ge sin häst total vila från ridning och arbete så är det bra att successivt varva ner jobbet för hästen, hellre än att plötsligt ställa av den helt från en dag till en annan. Hästar är vanedjur och de tycker om att få mat samma tid varje dag och att gå i hagen samma tid. Samma sak när det gäller ridningen och träningen. En häst som under året har tränats "hårt" kan i vissa fall bli aggressiv eller förvirrad över de

nya rutinerna som en vila innebär. Att gå från hård träning till total vila kan också öka risken för ömma och stela muskler och inflammationer, då hästens muskler, senor och leder är vana att ständigt vara igång.

## **MINDRE TRÄNING INNEBÄR MINDRE FODER**

Vila innebär också att du bör se över hästens foderstat och minska mängden kraftfoder, dels för att den inte ska samla på sig onödigt mycket överskottsenergi, men även för att minska risken för kolik. Vid en planerad lång viloperiod bör du i god tid innan börja trappa ner på fodret. Likaså bör du trappa upp fodret när du börjar sätta igång hästen igen. Detta är viktigt för att den ändrade fodermängden inte ska komma som en chock för hästen. Vid kortare viloperioder på någon/några veckor är stora omställningar i foderstaten sällan nödvändiga om inte hästen får i sig stora mängder kraftfoder eller är väldigt het. För stora mängder foder i kombination med minskad mängd rörelse kan i värsta fall öka risken för kolik och korsförflamning, då stora mängder energi lagras i hästen under vilan. Korsförflamning kallas också



för måndagssjukan och det kommer från att arbetshästar förr i tiden drabbades av korsförslamning när de sattes igång efter en helgs vila med bibehållen fodergiva. Sjukdomen drabbar ofta hästar som tränas ojämnt och som sätts igång efter vila där fodergivan inte har minskats.

### **RÖR SIG HÄSTEN I ÖVRIGT?**

En viktig aspekt att ta hänsyn till om man funderar på att låta sin häst vila, är hur hästens hage ser ut. Om hästen går i en mycket stor och plan hage och man som hästägare helt säkert vet att hästen rör sig mycket, så får hästen en hel del motion dagtid ändå. Studier har visat att hästar som går i stora hagar tillsammans med hästkompisar rör sig mer dagtid än hästar som får gå i små hagar helt ensamma. Många är rädda för att hästen blir för understimulerad om den endast går i hage under ett par veckor, men är

hagen tillräckligt stor och hästen har tillräckligt med hästkompisar, så kan vilan vara nyttig för många hästar som behöver lite mental vila från ridningen.

### **HAGEN ÄR VIKTIG**

I en studie som nyligen gjordes i USA så jämförde man under 14 veckor en grupp hästar som vilade från träning men som fick gå i en 50 hektar stor hage, med en grupp hästar som gick i en liten hage men som tränades cirka en timme fem gånger i veckan. Studien visade att hästarna som gick på det stora betet höll sin kondition lika bra som de hästarna som tränades och som gick i en liten hage. En stor hage där hästen får lågintensiv rörelse under större delen av dagen är betydligt mer gynnsam för hästens kondition och skelett än vad en mindre hage är. Många hästar går dock i små rasthagar och mestadels av tiden spenderar de

därför helt stillastående och ofta stående vid grinden eller matplatsen. Att låta hästen totalt vila från ridning under ett par veckor kan innebära att hästen samlar på sig stora mängder överskottsenergi som i vissa fall kan leda till skador. Är det under en period väldigt dåligt väder så väljer dessutom många att ta in hästen tidigare under dagen, vilket också innebär mindre rörelse för hästen.

### **VARIERA TRÄNINGEN**

Ser man till hur elitryttarna planerar träningen för sina hästar, så är uppläggen ganska lika. Många väljer att under lågsäsong trappa ner på den hårda träningen, men att inte helt ställa av hästen för att den inte ska förlora kondition och muskelmassa och för att arbetet är en så pass viktig del och vana i hästens liv. Hästarna får röra på sig dagligen på exempelvis skrittband eller rids ut



på lite lugnare rundor i skogen och på ridbanan för att hålla kroppen i trim. Vinterperioden med få tävlingar används ofta som en konditionsuppbyggande period med till exempel galoppträning, gymnastikhoppning och så vidare. Alla hästägare har ju inte tillgång till bekvämligheter så som exempelvis skrittband och skrittmaskin, men långa skritturer i skogen ger samma effekt på hästen och gör att den behåller sin kondition och muskelmassa oförändrad och till och med stärkt.

### **BIBEHÅLLA KONDITION OCH MUSKLER**

Mycket unga hästar mår i det flesta fall bra av en kortare periods vila ibland, då de växer, men även för att de ska få vila mentalt. Även gamla hästar kan behöva vila, men där kan det vara bättre att sprida ut det i ströddagar lite då och då, eftersom gamla hästar lätt blir stela av långa viloperioder. Generellt sett tar det lika många veckor som hästen har vilat, att få den

tillbaka i samma kondition igen. Ungefär två månader sägs en häst kunna vila utan att allt för mycket kondition och muskler går till spillo. Längre viloperioder än två månader innebär ofta mycket jobb med att få tillbaka hästen i samma skick som innan, både gällande muskelmassa och kondition. Igångsättning efter lång vila kan även öka risken för skador, då hästen går från noll träning till att helt plötsligt tränas. Därför gäller det att långsamt och försiktigt sätta igång en häst som vilat länge.

Har du en häst som du vill ska vila från ridningen, men som inte går att ställa av helt på grund av att den blir för het, så kan du tillämpa aktiv vila, vilket innebär att hästen tränas ändå, men utan ryttare på ryggen. Exempelvis kan du gå långa promenader med hästen, tömköra, köra med vagn, longera eller på andra sätt arbeta hästen från marken.

### **TOPPA FORMEN**

Kortare viloperioder kan användas för

att toppa formen på hästen inför till exempel en viktig tävling och tanken med vilan är då att de positiva effekterna av vilan ska visa sig innan hästen börjar tappa i muskelmassa eller kondition. Elitidrottsmän använder sig ofta av formtoppning, men den metoden är ännu inte så studerad hos hästar. En sak som är säker är att återhämtning alltid är viktigt, oavsett vilken nivå du eller hästen befinner er på, sen är det en smaksak om man som ryttare väljer att ge hästen vila en dag i veckan eller flera veckor i sträck. Forskningen visar på både fördelar och nackdelar med viloperioder, men oavsett vad man som hästägare bestämmer sig för, så är det viktigaste att du vid viloperioder alltid långsamt trappar ner träningen innan vilan, minskar på kraftfodret och långsamt sätter igång hästen efter vilan. Men också att du alltid är uppmärksam på hästens allmäntillstånd och tränar allsidigt med olika intensitet och underlag och på en nivå som hästen klarar av. ●