

Fordele ved varme- og massageterapi

Vores heste arbejder hårdt for os, og nogle gange lægger vi stort pres på deres muskler, hvilket potentielt kan føre til spænding og muskelømhed. Massage og varmeterapi er to enkle måder, hvorpå vi kan hjælpe med at passe på vores hests muskler.

Massage terapi

Præstationen afhænger af bevægelsesfrihed, fuld fleksibilitet og fravær af smerter i bevægeapparatet, som alle kan forbedres ved hjælp af massage (Gellman, 1998). Massage øger blodtilførslen til de berørte muskler og fjerner opbygningen af affaldsstoffer. Disse faktorer bidrager (også) til at holde din hest komfortabel og glad!

Fordele ved massage terapi omfatter:

- Øger blodcirkulation og ilt til musklerne
- Hjælper med at fjerne affaldsstoffer
- Hjælper restitution efter træning
- Fremmer frigivelsen af endorfiner (naturlige 'feel good' hormoner)

Spænding er ofte en af de mest almindelige årsager til en dårlig ydeevne, og ved at øge afslapning og forbedre smidigheden med hjælp af massage, kan de negative effekter af spænding reduceres.

Hvornår kan man bruge massageterapi

Equilibrium Hotspot kan bruges til for eks:

- Heste på boksro, for at øge blodgennemstrømningen
- Før træning som en del af opvarmning
- Efter træning for at hjælpe med at fjerne affaldsstofferne
- På stævne for at hjælpe med at restituere efter transport
- På din hest's fridag som en del af et vedligeholdelsesprogram
- At bidrage i behandling af rygproblemer
- Når som helst som wellness behandling

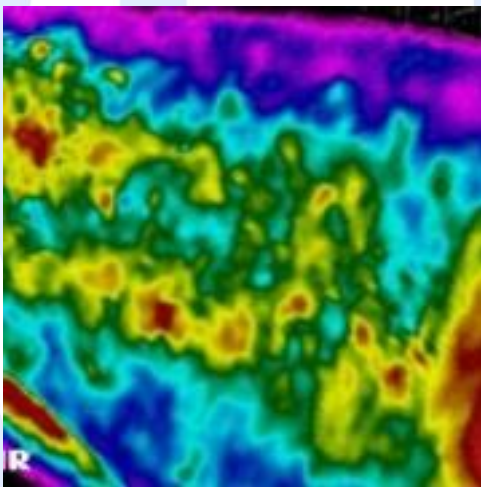
EQUINICS

Varmeterapi

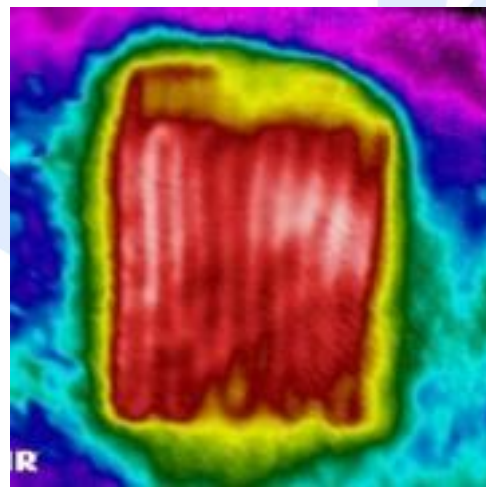
Varmeterapi er en fantastisk måde at hjælpe sensitive heste, der måske synes massage er for meget – eller for eksempel hvis de har smerter. Varme er non-invasiv, blid og bliver af de allerfleste heste vel modtaget.

Forskning tyder på, at vævstemperaturen for en terapeutisk effekt, skal stige med mindst 3 til 5 °C fra hviletemperaturen (Bockstahler et al., 2004). Men husk, bruger du noget der er for varmt, kan det medføre ubehag og endda skader på vævet.

Vidste du at? Den nye Massage handske Hotspot er blevet testet for at øge hudtemperaturen med 8,7 ° C i gennemsnit?



Før brug af Hotspot



Efter 10 minutter med Hotspot

Fordelene ved varmeterapi omfatter:

- Øger blodcirkulation og ilt til musklerne
- Fremmer muskelafslapning
- Øger smidighed og fleksibilitet i fibrøst væv, som sener og ledbånd, men også arvæv
- Smertelindring, baseret på 'Pain Gate Theory' (Goldberg et al., 2017)

Pain Gate Theory - Berøring bremser smerte-signaler

Kort fortalt forklarer denne teori, hvordan nervefibre opfører sig. Inde i rygmarven leder de information op til hjernen om påvirkninger som vibration, tryk og berøring på huden. Det sker ved, at de kobler sig på de samme neuroner, som bringer information til hjernen om smerte.

Det gode ved teorien er, at de mekaniske nervefibre virker negativt eller hæmmende, når de kobler sig til neuronerne. De skulle altså bremse neuronets aktivitet og på den måde hæmme den smerteinformation, der bliver ledt op til hjernen. Så: Tryk på - eller bare berøring af - huden gør altså reelt, at vi (og hestene) oplever færre smerter.