

Sanningen om hästens rygg

Den så kallade "Natural Horsemanship"-filosofin kretsar runt att lära sig hästens språk. Det målet kan aldrig uppnås när det börjar och slutar med en felaktig premis; att en häst tycker om att ridas. I mina studier har jag kommit fram till att hästar lär sig vårt språk mycket bättre och ärligare än vi någonsin kunnat föreställa oss. Det är upphovet till alla "New Age"-böcker och tränare som talar om att hästar speglar oss människor. Jag menar inte att hästar förstår talspråk i någon vidare utsträckning, men de är mästare på att förstå det språk som vi tycks ha glömt, nämligen vårt kroppsspråk.

Som erfaren hästränare var vetenskapen om vad som händer i hästens rygg när den utsätts för sadel och ryttare en av de saker som förvånade mig mest. Jag visste att hästar ibland får ont i ryggen och behöver behandling eller en sadel som passar bättre, men jag hade verkligen inte förstått vad som hände var enda gång en häst rids.

En anledning till att en del information kan verka "ny" är att det inte var förrän 1992 Saddletech utvecklade sin provtryckningskudde. Dessa kuddar och andra liknande anordningar som utvecklats på senare tid, har känsliga sensorer som kan mäta tryck mellan sadeln och hästens rygg. Denna trycksensorteknik har lett till en uppsjö av intressanta vetenskapliga studier. När denna information kombinerades med andra studier av däggdjurs muskelvävnad pekade allt på ett stort dilemma. I "Journal of Veterinary Science" Volym (Vol 14(11), 1994) publicerade den välkände veterinären och sadelutprovaren Dr Joyce Harman resultatet av en studie. Hon skrev:

"Vid tillämpningen av denna studie, bedömdes sadlar med tryck upp till 1,93 psi (pound force per square inch) ha god passform, mellan 2,0 och 3,38 psi, utan ihållande tryckpunkter, ha medelgod passform och sadlar som översteg 3,4 psi eller haft ihållande tryckpunkter under hela sessionen bedömdes ha dålig passform. Dessa siffror kommer från preliminär data som visar att det var svårt att hitta en engelsk sadel med lägre tryck än 0,75 psi, vilket är det högsta tryck som finns i kapillärbädden. Tryck som överstiger 0,75 psi stänger av blodflödet i den arteriella kapillärbädden. "

Så vad innebär det då om blodflödet stängs av? Det är vad som händer i liten skala när vi trycker på vår hud och den blir vit, eller om vi sitter i en felaktig ställning under en längre tid och vi upplever att våra ben eller armar har "somnat". Författaren, Mary Wanless, skriver i sin bok "For the Good of the Horse", "Kanske är det en stilla nåd för hästen att blodet som pressas ur hans vävnader endast orsakar smärta de första tio till femton

minuterna av en riddtur, därefter har ryggen domnat. "

Så, tills vi lärt oss levitera sadlar har även en sadel med utmärkt passform, stoppad med bästa tänkbara material och med en genomsnittlig ryttares vikt, mer än dubbelt så högt tryck än vad som krävs för att stänga av blodflödet i musklerna. Dr Harman fortsätter med att konstatera att i studier av hundars och människors muskler, orsakar tryck på endast 0,68 psi i två timmar betydande vävnadsskador.

Det är viktigt att notera att Saddletechs provtryckningskudde, som användes i dessa studier, har sensorer utvecklade för att utvärdera riskerna för trycksår hos sängliggande människor och mäter endast tryck upp till 4 psi. Moderna sensorer, exempelvis FSA (Force Sensing Array) som utvecklats av Vision Engineering Research Group (VERG Inc.) i Winnipeg, Manitoba, Kanada kan avläsa mycket högre tryck. I ett test med westernsadlar med bra inlägg, mättes normalt "trycktoppar" mellan 8,25 och 14 psi. (Wesley, ED, McCullough, E., Eckels, S., Davis, E., artikel # 9329, 2007, "The Horse" magazine).

Trycksensoriska kuddar har också en begränsning, de registrerar bara tryck i nivå med huden. Sadeltrycket överförs genom musklerna till benstrukturerna under (kotor och revben) och om vi kunde mäta trycket där, skulle det vara betydligt större. Dr Harman skriver att "Det finns kirurgiska bevis i humanmedicinen att subkutan nekros (celldöd under huden) börjar nära benet långt innan rodnad och sår i huden uppstår." Det innebär att om vi har haft erfarenhet av hästar länge nog för att notera vita fläckar eller ömma svullnader i sadelområdet är det bara slutresultatet av en lång nekrosprocess vi ser. Musklerna longissimus dorsi och trapezius, som ryttaren sitter på, har hästen utvecklat sedan Eohippus (mellan 60 miljoner och 45 miljoner år sedan) för att underlätta rörligheten. Denna struktur har aldrig varit konstruerad för att bära vikt i form av vertikalt tryck. Det gäller även efter århundraden av selektiv avel för dagens "ridhästar".

Andra effekter av tyngd på hästens rygg är att hästen sänker ryggen, vilket kan leda till skador på mjukdelar samt "kissing spines". (DeCocq, P. et al; "Effects of girth, saddle and weight on movements of the horse." Equine Veterinary Journal 36; 2004; 758-763.) Kortfattat innebär "kissing spines" att tornutskotten (den långa utskjutande delen av ryggkotan som bildar manken och överlinjen av ryggen) börjar skava mot varandra och i vissa fall växa ihop. "Detta tillstånd är vanligast hos hopphästar men förekommer hos alla typer av hästar." (Marks, D., medicinsk behandling av ryggsmärta, Vet Clinics i Nordamerika: Equine Practice Vol 15, Nr 1, 1999) "Kissing spines" eller sammanväxt av ryggkotornas utskott uppstår på grund av de repetitiva vågrörelserna hos hopphästar - när de böjer ryggen över ett hinder, sträcker ut ryggen vid landning eller sträcker sig

och sänker ryggen över en bred oxer. Detta resulterar i att ryggkotornas utskott skjuts ihop rejält. I allmänhet sker det från slutet av manken till början av höften (ryggkotorna nr 10-18). (Nadeau, J.; Preventing Back Pain in Horses; University of Connecticut Dept. of Animal Science Fact Sheet 2006)

Det finns en uppsjö av liknande trauman i ryggen som antingen är ett direkt resultat av ryttarens vikt, eller indirekt resultat av vad ryttaren ber hästen att göra ("slide stops", hoppning, etc.) Några exempel är: spondylos, "jumpers bump" (en utbuktande knöl på sacrum), skador på sacro-iliac leden, supraspinosa ligamentskador, brutna ligament, stressfrakturer på höftbenet, och lumbosakrala leddskador för att nämna några. Jag hoppas att du som läser börjar få en känsla av de risker vi utsätter hästen för, med vad vi anser vara "en normal användning av hästen", så att jag inte behöver gå in i detalj med varje skada.

Låt oss gå tillbaka till det första trauma som hästen utsätts för när sadeln stryper åt blodflödet i musklerna, så kallat ischemi. Musklerna har fantastiska regenererande egenskaper, och många gånger kan trycksår läka ut om ingen infektion tillstöter, hästen får rätt kost och slipper mer tryck... men hur är det med smärtan som är involverad i processen? Vi är alla bekanta med den smärta som uppkommer i samband med att känseln kommer tillbaka i en lem som har "somnat" eller domnat på grund av nedsatt blodförsörjning. Men hur många har upplevt smärtan av att utveckla trycksår, även lindriga sådana, som kliar och gör ont redan innan det finns några synliga tecken? Det är just detta obehag som får oss att ändra position med några minuters mellanrum när vi sitter eller står. Om vi inte gjorde det skulle vi utveckla trycksår (även kallade liggsår) bara från vikten av vår egen kropp på en mjuk stol eller säng. I undersökningen för den här artikeln, blev jag förvånad över att skådespelaren Christopher Reeve, som ursprungligen skadades i en ridolycka, slutligen dog 52 år gammal till följd av komplikationer från ett trycksår.

En sadlad häst har ingen chans att flytta denna vikt för att lindra obehaget. Han försöker förmodligen berätta för oss på andra sätt genom att "bråka", ta ett kortare steg, lägga öronen bakåt, vifta med svansen, försöka klia sig på staketet eller bocka. Alla dessa tecken bör ses som helt ärliga försök att lindra smärta. Oftast fortsätter hästen lugnt och självdestruktivt med sitt arbete, i vetskap om att konsekvenserna av att visa några tecken på ryggont kommer att bli en starkare smärta i munnen, på huvudet, revbenen eller flankerna, förmodligen i kombination med en längre session under sadel. Hästar är mästare på att lära sig "klara av" och de flesta kommer snabbt att upptäcka exakt vad som krävs för att överleva. En stel rygg är mycket lättare att tolerera än de andra sätt som människan utarbetat för att kontrollera hästen.

När vi utsätter våra hästar för att dessa smärtor för vår egen nöjes skull bryter vi mot något grundläggande i vår relation. Det faktum att många hästar tolererar dessa trauman säger mer om hästens milda sätt och otroliga förståelse än att det är något bevis på vår "rätt" att sitta på en hästrygg eller att det visar att hästen finner nöje av det.

Jag hoppas att ovanstående redan gör det klart att varje gång vi sitter på en häst mer än en kort stund, utan att förstå vad som händer under oss, gör vi avkall på hästens välbefinnande. Det finns två sätt vi kan vara säkra på att vi inte skadar hästen. Den första är att släppa ut hästen på ett stort fält och önskar henne lycka till i en naturlig flock och det andra är att studera hästens system så noggrant att vi kan säga med säkerhet att det vi gör inte är skadligt.

Nu när problemet med ridning är klarlagt, kan vi titta på möjliga lösningar. Först måste vi fråga varför vi vill rida på en häst. Om svaren inkluderar, "det är kul" "jag vill tävla" eller "det är bra träning" då kommer diskussionen ovan ha mycket liten eller ingen inverkan på vad du gör och den aktuella hästvärlden kommer att ge dig massor av stöd för att fullfölja dina mål. Om ditt svar låter mer som "jag älskar hästar" "jag vill lära mig att ha en bra relation med min häst" eller "jag tror att hästar kan lära mig något" då är det troligt att du redan har börjat titta efter alternativ till den traditionella hästvärlden.

Lösningen måste börja med förutsättningen att hästen har en egen vilja, och att hon styr alla frågor som rör hennes beteende. Hästar har inget talspråk som vi kan förstå, men de har ett språk som vi kan lära oss. Det är ett språk av fysiologi och rörelse. När vi tillbringat tillräckligt mycket tid med att släppa taget om vad vi tror oss veta, börjar vi lämna plats för "vad som faktiskt är". Till exempel om en häst börjar bocka under sadel kanske vi tror (eller har fått lära oss) att det beror på att hästen är "bråkig" som om bockningen är jämförbar med en ung pojke som slår en skolkamrat. Eller så kanske vi tror att hästen fått för mycket spannmål, att det är för kallt, för blåsigt eller otaliga andra gissningar. Å andra sidan, om vi börjar med förutsättningen att hästen har ett alldeles utmärkt skäl att bocka och det är vårt jobb att avgöra vad det skälet är, kommer hästen att börja leda oss på rätt spår. Det är lite som att se hästen som en levande språkkurs. Självklart är hästen mästaren av detta språk och vi är eleverna som lär oss att tolka hans rörelser och attityder.

Hästar ser oss för dem vi verkligen är bakom våra masker av ord och dolda innebörder. De står klart för dem vad vi försöker dölja för oss själva och andra människor: våra frustrationer, irritationer, missnöjen, försämringar, och i grund och botten: våra rädslor. Inom vilka andra

områden är det socialt acceptabelt att slå djur, att det visas på TV och att sportens största hjältar är de som bär piskor i sina händer och sporrar på sina hälar, som mäter sin "kunskap" i hur osynliga de kan göra dessa "hjälpmedel"? Hästen lär sig detta språk och vår kapacitet att orsaka smärta så väl, att i händerna på en "expert" är hotet tillräckligt och "hjälpmedel" behövs inte längre.

För att förstå hästens språk och i den processen lära vårt eget naturliga språk på nytt, måste vi börja med en häst som vi inte tillfogar någon smärta alls. Annars är allt vi lär oss reaktioner hos en häst som har ont, och av andra människor hur vi kan styra det genom mer smärta. Ärligt talat, utgör det den största delen av den information som studerats under de tusentals år vi rider på hästar. Det är svårt för den typiska ryttaren att förstå att en verklig relation med en häst måste börja på marken utan träns, rep, eller små trånga utrymmen. J. Allen Boones uttalande om hundar i "A Kinship with all Life" gäller lika väl för hästar, "Det finns fakta om hundar, och det finns åsikter om dem. Hundarna har fakta, och människorna har åsikter. Om du vill ha fakta om en hund, få dem alltid direkt från hunden. Om du vill ha åsikter, få dem från människan. "

När en människa fått förståelse för hästens språk, med dess anatomi, fysiologi och psykologi, kan det komma en tid när det är lämpligt att sitta upp på hästens rygg. Precis som en vägskylt visar vägen till en destination, kan jag ge en fingervisning om några av de element som måste förstås av den som försöker lära sig tillräckligt av hästens språk för att komma till den punkt där ridning kan vara ett användbart steg i undervisningen.

När människan strävar efter att lära sig hur hästens kropp fungerar, hur vissa muskler, senor och ligament arbetar i harmoni med benstommen, om kapaciteten och gränserna för dessa fysiologiska faktorer, kommer han att lära sig olika sätt att "leka" med hästen som leder till ökad frihet och balans. På samma sätt som yoga kan hjälpa oss balansera vår egen kropp och själ, kommer personen att lära sig yoga som balanserar och frigör en häst så att hon kan uttrycka sig friare.

Nästa vägskylt är när människan lärt sig arbeta med hästen med större disciplin, där de ägnar sig åt specifika element som utvecklar hästens fysiologi samt mental fokus och koncentration hos både häst och människa. Vid denna tidpunkt har lusten att rida hästen naturligt fallit bort. En person på denna nivå av förståelse skulle lika lite kunna tänka sig att träna och sadla sin lärare hästen som att träna och sadla sin bästa vän och ta henne på en "trevlig tur".

Om du är i början av denna resa och inte riktigt kan förstå ännu hur en

person kan ha ett meningsfullt förhållande med en häst utan att rida, kanske det kan vara bra med en liten morot att fresta dig med.

När en människa har lärt sig hästens språk så bra att hon börjar dansa med sin hästpartner, samlar och balanserar hon honom inte med hjälp av att dra, rycka eller hålla fast, utan till följd av att tala ett gemensamt språk och aldrig orsaka smärta på något ställe på vägen. Hon lär sig helt enkelt styra rörelser som en dirigent leder en orkester, först då kommer hästens anatomi visa att han faktiskt kan bära en ryttare på en stark rygg som inte har försvagats av timmar med en ryttare i sadeln, med muskler som är fria från smärtsamma trycksår, i en form som leder till högre blodtryck i musklerna och ökad förmåga att tåla trycket från en ryttare i ett par minuter åt gången.

I slutändan, när vi följer denna väg, kommer vi att uppleva den gåva som hästarna har hållit åt oss. De kan hjälpa oss att lära vårt gamla språk på nytt och att leva i harmoni med oss själva och andra invånare på jorden. Jag hoppas i följande artiklar kunna hitta rätt ord för att uttrycka helheten av vad jag börjar uppleva, men jag kanske får att nöja mig med att peka ut vägskyltar så länge.

Artikel av Stormy May, 2008