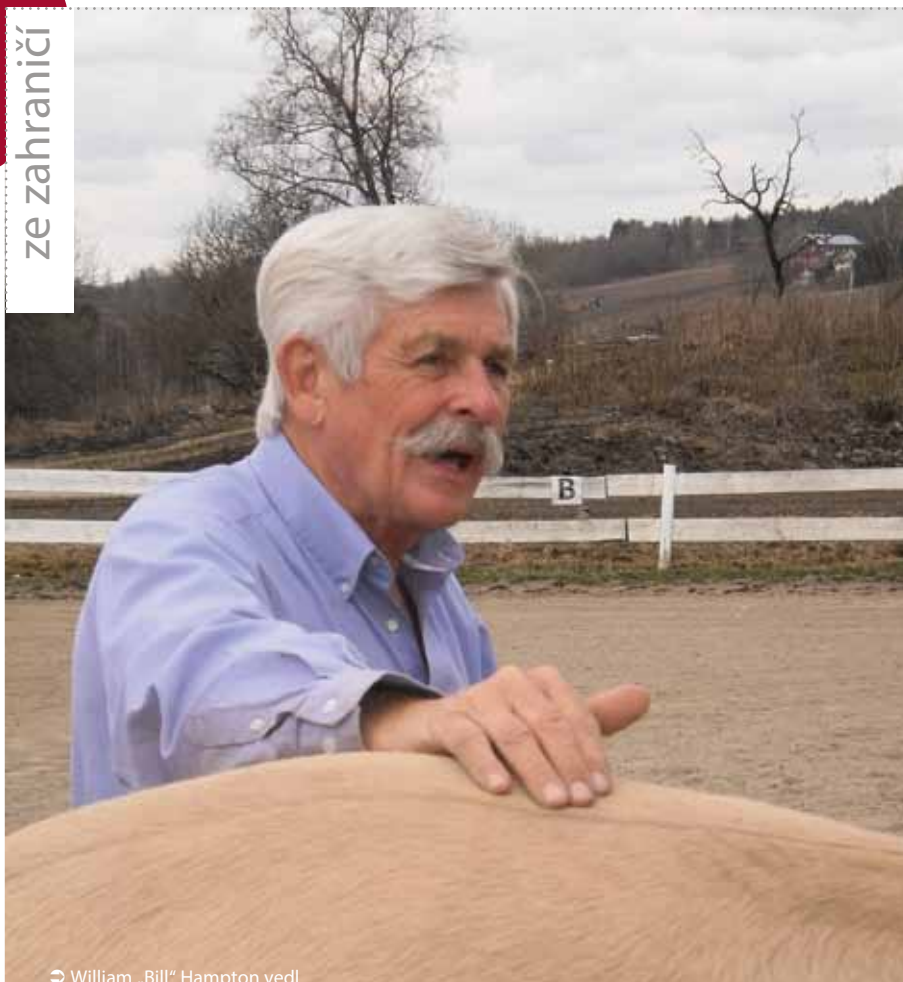




➡ William „Bill“ Hampton vedl tentokrát seminář v Norsku.

Za CHIROPRAXI do země červených domečků:



SETKÁNÍ S TECHNIKOU BILLA HAMPTONA

Pracovní seminář s Williamem Hamptonem, pořádaný letos začátkem května v Oslu, jsem na internetu objevila zcela náhodou. Na podzim loňského roku jsem totiž pátrala po dalších možnostech vzdělání a kromě mé velmi oblíbené osteopatie jsem toužila poznat i chiropraxi tak, jak se vyučuje v USA, abych obě manipulační techniky dokázala v praxi plně využít a kombinovat.

Chiropraktik pro lidi i zvířata

William Hampton je Američan, veterán

války z Vietnamu a svou více než třicetiletou, velmi úspěšnou kariéru humánního chiropraktika začal ve své ordinaci v San Jose. Později ji rozšířil o chiropraktickou léčbu koní a psů. Ve svém oboru je velmi úspěšný a úzce spolupracuje například s Patem Parrellim, možná to bude i tím, že jsou ve velmi podobném věku a jak říkám, patří v Americe do staré gardy koňáků.

William je od roku 2002 v důchodu, ale jako typický Američan si tento fakt nepřipouští a cestuje po celých Spojených státech, léčí a velmi úspěšně vyučuje na vzdělávacích se-

Úvodem shrnutí v jediné větě: Bylo to úžasné. Tento článek do červnového vydání Jezdectví píši z letištní haly v Oslu a psaním si krátím čekání na let do Prahy. Mám totiž čas několik hodin do odpoledního odletu a hotel jsem musela opustit ráno. Wi-fi není v Oslu na letišti zdarma, tak mě alespoň při práci nebude nic rozptylovat a dodržím termín odevzdávky. Až totiž dorazím domů, na psaní už nebude čas. Navíc jsem zcela okouzlená absolvovaným seminářem v Oslu a tento článek bych ráda napsala ještě „za čerstva“ a plná dojmů.

minářích. Měsíčně ošetří v průměru sto koňských pacientů a zrealizuje jeden kurz. Jeho pracovní nasazení je tak vysoké, že jsem se upřímně bála, aby mu do Osla zdraví vydrželo.

Pracovní semináře Williama Hamptona jsou po celém světě natolik oblíbené, že místa jsou obsazena během několika hodin. Stejně tomu bylo i u mnou vybraného, jak jsem se dozvěděla později, měla jsem tedy velké štěstí.

Je to především proto, že většině studentů se semináře líbí natolik, že se nespo-kojí pouze s jedním, ale pro zlepšení techniky

svou účast opakují a vůbec jim nevadí, že výklad slyší poněkolkáté. Naopak tvrdí, že s každým seminářem se dozví nové informace, které předtím nepochytili. Před začátkem semináře jsem to zcela nechápala, dnes už se těším stejně jako ostatní studenti na další workshopy.

Nešťastný začátek

Seminář v Oslu byl jedním z mála, který byl kdy organizován v Evropě, a pokud se takový seminář koná, téměř vždy se jedná o pozvání konkrétní vzdělávací instituce, jako tomu bylo v tomto případě.

Téměř dvacet studentů tak druhý týden v květnu přivítalo školicí centrum Nordisk Heste – og Hundeterapiskole. Majitelka Line Osterhagen se specializuje na rehabilitační masáže koní a psů, akupunkturu a aromaterapii. Tyto předměty se zde vyučují a Line zároveň pracuje jako kvalifikovaná terapeutka.

Musím říci, že na cestu jsem se velmi těšila, i když její začátek zrovna šťastný nebyl. Na pondělí 6. 5. jsem měla domluveno jen několik pacientů, zejména kontrolu v dostihové stáji Joly, která se chystala do Rakouska na závody, a zbylou část dne jsem chtěla věnovat balení a přípravě na cestu.

V pondělí ráno jsem se však probudila s horečkou a cítila jsem se zdravotně lidově řečeno pod psa. Téměř celý den jsem proležela ve snaze snížit teplotu a odpoledne se doslova vypořádala z postele. Byla jsem hodně zoufalá a naštvaná sama na sebe, protože moje pracovní tempo uplynulých dní bylo vysoké a pokud jsem se přepracovala a navíc dostala z práce na slunci úpal, byla to jen a jen moje chyba. Také jsem zjistila, že jsem si na cestu zpět zabojovala špatně letenku.

Už je mi (skoro) všechno jedno

V úterý ráno opět horečka, takže jsem vůbec netušila, zda mám vyrazit, přebojovat letenku, balit a vůbec co mám dělat. Nakonec jsem se rozhodla to risknout a začala jsem se ve spěchu připravovat na cestu. Za normálních okolností přesně vím, kam mám jet, jaké jsou spoje, ale tentokrát jsem vyrazila naprosto nepřipravená, pouze přesvědčená, že určitě dorazím na místo.

V Praze na letišti jsem se dozvěděla, že SAS z technických důvodů zrušili let do Osla a musím nejprve letět do Stockholmu a pak dalším letem pokračovat na místo určené. Manžel, který mě doprovázel na letiště, byl z toho značně nervózní, ale mně to bylo pod

vlivem nemoci tak nějak jedno, což vůbec nechápal.

Do Osla jsem dorazila asi tak o čtyři hodiny později, než byl můj plán, protože oba lety nabraly zpoždění, a já se jen tiše modlila, abych stačila chytit vlak a v hotelu mi drželi rezervaci.

Vše se v dobré obrací

Naštěstí vlakové nádraží bylo součástí letiště a vše bylo tak krásně označeno, že jsem neměla problém sednout do správného vlaku do Brumunddalu. Každý zde mluví anglicky, lidé jsou velmi vstřícní a nikdo neměl problém mi ochotně poradit, pokud jsem potřebovala.

Cesta vlakem trvala hodinu v nádherné přírodě, takže jsem jen seděla a odpočívala. Vlakové nádraží v Brumunddalu bylo maličké, navíc bylo po osmé večer a do mě se vkrádala nervozita, jak se dostanu do hotelu a kde seženu taxi. Na zastávce se mnou zůstala další mladá dívka a obě jsme začaly hledat taxi. Její podklady v deskách mi byly poněkud povědomé, proto jsem se jí zeptala, zda nejede také na seminář. Jela a dokonce jsme obě bydlely ve stejném hotelu. Byla jsem za to ráda, měla jsem spřízněnou duši hned na úvod. Sophie byla Angličanka a její specializací je polo.



Každá ruka terapeuta má svou úlohu, jedna funguje jako hřebík, druhá je kladivo a důležité je si vždy uvědomit, kterou kdy použít a jakým směrem bude kladivo svou sílu směřovat.

Taxi jsme si zavolaly, starší řidič dorazil za 10 minut, já byla mírně v šoku, protože místo obou rukou měl protézy a háky. Chvilku mi to trvalo, než jsem si na to zvykla, ale pak už jsem ho jen obdivovala.

Čas jsou peníze

V hotelu naštěstí mou rezervaci nezrušili a já se ubytovala. V noci je touto dobou v Norsku světlo téměř do jedenácté a od čtyř od rána, proto jsem se první noc každou chvíli budila a kontrolovala, zda jsem nezaspala. Snídaně v hotelu připravovali nádherné, oběd nám zabalili s sebou do školy. Ještě nikdy jsem nesnědla za týden tolik ryb a sandwich s koprem, vajíčkem a uzeným lososem už dnes nemohu „ani vidět“.

Všichni mě upozorňovali na to, že je Norsko drahá země, v duchu jsem si říkala, už jsem procestovala leccos, nemůže to být tak strašné... Bylo. Jídlo, cesta a ubytování mě

stálo více než samotná účast na workshopu.

Seminář začínal každý den ráno v osm a končil po páté, přestávky na oběd trvaly krátce, na kávu ještě kratčeji, vzpomněla jsem si na přísloví „čas jsou peníze“.

Fascinující technika

Na semináři se sešlo téměř dvacet studentů, většina domácích. Angličanku Sophii jsem zmiňovala a dále kromě mě dorazili např. tři chiropraktici ze Švýcarska.

Nejprve jsme probrali anatomii, ale protože vstupním předpokladem je vzdělání v oboru, jednalo se o poměrně krátkou část celého semináře. Více času jsme strávili při výkladu techniky, kterou William používá, a téměř do konce semináře jsme se už věnovali praktické práci s koňmi.

Přijela jsem se naučit techniku, která mě naprosto fascinovala od první chvíle, kdy jsem ji uviděla. Pracuje se ze země v případě krční páteře, prvních devíti hrudních obratlů, předních, zadních končetin, jinak ze stoličky shora pro zbylou část hrudní části páteře, bederní páteře a křížokýčelního spoje.

Tato technika vůbec nepoužívá tahu a případného zdvihu končetin, jak se tomu využívá u jiných chiropraktických technik. Při práci je třeba být uvolněný, ve většině

případů mít uvolněné ruce a lokty a vysílat velmi krátký a rychlý impuls do kloubů pod určitým úhlem.

Každá ruka terapeuta má svou úlohu, jedna funguje jako hřebík, druhá je kladivo a důležité je si vždy uvědomit, kterou kdy použít a jakým směrem bude kladivo svou sílu směřovat.

Když nám to William ukazoval na prvním koni, přišlo mi to tak jednoduché, lehké, že jsem v prvních okamžicích nevěřila, že to vůbec může fungovat. Při osteopatii, kterou primárně pro svou práci využívám, se lidově „nadřu“ mnohem více.

Výjimečná práce s reflexem

Další věc, která mě fascinovala, je fakt, že se posuny na páteři nezkoumají pohmatem do detailu tak, jak to provádím u osteopatie, kdy mi diagnostika postiženého místa trvá leckdy daleko déle, než jeho léčba samotná.





☞ William je úžasný přednášející, hovoří velmi srozumitelně, pěknou angličtinou a trpělivě zodpovídá všechny otázky, neúnavně znovu a znovu ukazuje techniku a všechny studenty při práci opravuje.

Pracuje se s takzvaným „panical reflexem“, tedy reflexem, kdy při palpaci postiženého místa na páteři kůň bolestivě stáhne břišní svaly. Tento reflex se využívá pro práci s T9-L6, tedy devátého hrudního až posledního bederního obratle.

V případech, že se po chiropraktickém vyšetření nevěnujeme svalům, vyšetření celého těla a korektura touto technikou netrvá déle než půl hodiny.

Od koní po psy

Pro práci jsme využívali koně soukromých majitelů, kteří je měli ustájené ve školícím centru, a dále školní koně. Jednalo se o velmi rozdílná plemena koní, od pony až po fríského koně, takže jsme měli velmi široké spektrum „pacientů“ pro zkoumání a následnou práci. I když jsme pracovali ve skupinách, William kontroloval každého z nás, upřímně, nevím, jak to dělal, protože byl všude. Navíc jsem byla ve skupině se Švýcary, kteří tento kurz už absolvovali a tuto techniku už úspěšně využívají v praxi, takže jsem byla po

probrali, byla kontrola sedla, protože velmi mnoho problémů je způsobeno chybně padnoucím sedlem, sedláním či dotahováním na špatné části páteře a těla.

Samotný závěr kurzu patřil opakování celého postupu od hlavy k ocasu, praktickým cvičením a otázkám.

Just take a shot...

William je úžasný přednášející, hovoří velmi srozumitelně, pěknou angličtinou a trpělivě zodpovídá všechny otázky, neúnavně znovu a znovu ukazuje techniku a všechny studenty při práci opravuje. Zatím jsem se na žádném ze svých vzdělávacích pobytů v zahraničí nešetkala s takovou péčí. Před kurzem samotným jsme si vyměnili několik e-mailů, dostala jsem přesné instrukce, kam mám dorazit, na jaké vlakové stanici vystoupit, v jakém hotelu se mám ubytovat. Dokonce se mi před začátkem kurzu William omlouval, že budeme nakonec bydlet v jiném hotelu, než původně psal, protože dlouho odkládal rezervaci. Já jsem si samozřejmě hotel rezervovala sama a s předstihem, protože jsem takový servis z jeho strany vůbec nepředpokládala. Navíc nám zajistil každý den dopravu mezi hotelem a školou, což jsem velmi ocenila.

Během tréninku stál několikrát za mnou, uvolňoval mi při práci ruce a lokty, protože největším nepřítelem chiropraktika je přílišná soustředěnost pro samotný pohyb, dlouhá příprava a ztuhlost. Jak William mnohokrát na kurzu opakoval „just take a shot“.

Podle Williama ošetření prvního koně touto metodou bude nezkušenému chiropraktikovi trvat týden.

celou dobu pod odborným dohledem.

První den bylo nádherné, slunečné počasí, mohli jsme pracovat venku, zbylé dny však občas i pršelo, takže část praxe jsme absolvovali ve stáji.

Další část kurzu byla věnována psům, protože chiropraxe psů je v Americe velmi populární. Posledním předmětem, který jsme

To musí přijít s praxí. Podle něj nám ošetření prvního koně bude trvat týden. Já osobně bych to tak dramaticky neviděla, protože jsme byli studenti, z nichž drtivá většina už svou praxi provozuje, jen využívá jiné manipulační techniky, ale zeptejte se mne za týden, to vám povím víc...



P.S.

Navíc nadpis tohoto článku není zcela pravdivý, v Norsku jsou i bílé domečky.

Benefits
masáže
koní

🎯 Zvýšení
rozsahu, kvality
pohybu a zlepšení
vytrvalosti

🎯 Regenerace
po
závodech

Dopřejte
svému koni
wellness

🎯 Zvýšení rozsahu, kvality pohybu a zlepšení vytrvalosti

Regenerace
po
závodech

Dopřejte
svému koni
wellness

Jistě, masáže koní byly u nás donedávna věc poměrně nezvyklá; málokdo věděl, k čemu jsou vlastně dobré. Prováděli je často lidé, kteří neměli příslušné vzdělání v tomto směru, a masáže tak bohužel získaly status čehosi alternativního. Situace se však mění a masáže koní se konečně stávají, stejně jako na západ od našich hranic, pevnou součástí standardní péče o koně. A masérem není nikdo jiný než odborně vyškolený specialista.

Masáž lidí je velmi stará léčebná metoda známá z čínských literatur z doby před 3000 lety. Byla hojně využívána Egypťany, Řeky, Římany, Peršany a mnohými dalšími. Historii masáží koní podrobně zdokumentovanou nemáme, ale víme, že již staří Řekové masírovali své válečnický a koně před bitvou. Proč však chodit do minulosti a za hranice, když i naši předci věděli, že výchování koní po práci neslouží abychom koně vysušili, ale i jako výborná regenerace.

Novodobá éra kořských masáží začala v roce 1976 na olympijských hrách v Montrealu, kde se jako součást anglické jezdecké reprezentace objevil v roli maséra Jack Meager, masážní terapeut, díky němuž byly masáže zařazeny jako běžná součást zdravotní péče o koně. Pro vzrůstající zájem v posledních dvou desetiletích vzniklo za našimi hranicemi množství škol nabízejících v tomto oboru různé stupně vzdělání.

Alternativní léčba či součást zdravotní péče?

Masáž koní nepatří do kategorie alternativní léčby, jedná se o běžnou součást zdravotní péče o koně. V ČR do nedávné doby panovalo povědomí o tom, že masáže jsou cosi alternativního možná právě proto, že u nás nebyla a vlastně stále není možnost kvalitního studia v tomto oboru.

☉ Zlepšení zdravotního a psychického stavu

☉ Zlepšení krevního oběhu a jako součást léčby či rehabilitačního programu

Masáže jsou pevnou součástí standardní péče o koně, kterou se zabývají odborně vyškolení specialisté.

Jak by to mělo fungovat

Důležité je si uvědomit, že masér nenahrazuje v péči o koně veterinárního lékaře, ale společně pracují v týmu. Některé instituce, které školí maséry, mají dokonce v podmínkách výslovně uvedeno, že masér by měl před první schůzkou u nového klienta kontaktovat stávajícího veterinárního lékaře a o masáži ho informovat a následně probrat aktuální zdravotní stav koně. U nás je tato praxe zatím v plenkách a kvůli nedostatku školených masérů se masáží věnují v případě potřeby někteří veterináři. V praxi by měla spolupráce v zásadě fungovat třemi způsoby. V prvním případě by měl být masér doporučen veterinářem jako součást léčby či péče o koně. Veterinář by měl maséra seznámit se zdravotním stavem koně, sdělit diagnózu a společně se dohodnout na druhu a průběhu masáží. Tento postup výrazně zefektivní samotnou léčbu, její rychlost a úspěch. V druhém případě, kdy je masér zavolán ke koni přímo majitelem, může sám diagnostikovat problém. Příčinu zdravotního problému však neřeší (ani nemůže) a společně s majitelem

volají veterináře. Vztah veterináře a maséra by neměl být konkurenční, naopak by se měli navzájem doplňovat. V zahraničí je navíc obvyklé, že veterinář má „svého“ koňského maséra, s nímž spolupracuje. Třetí způsob jsou kondiční masáže zdravého sportovního i rekreačního koně před a po práci, závodech atd.

Benefity masáží koní

☉ Zvýšení rozsahu, kvality pohybu a zlepšení vytrvalosti

Kůň, který se dobře hýbe, je výkonnější. Jeho klouby, vazivo a šlachy se méně opotřebovávají a jeho pohybový výkon má dlouhodobější charakter. Když je kůň pružný a agilní, jeho svaly jsou správně synchronizované a dosahuje tak lepších výkonů. U některých disciplín, jako jsou třeba dostihy, se kvalitou zvýšeného rozsahu pohybu může projevit v cí-

Masér nenahrazuje veterinárního lékaře, ale společně pracují v týmu.

lové rovince, drezurní kůň se lépe cítí, je pružnější a tudíž na drezurním obdélníku vypadá lépe. Parkurovému koni vysoká svalová síla umožní dostatečný odskok a bezpečný návrat na zem.

Pokud zvýšíme rozsah pohybu koně, zjistíme, že se pohybuje mnohem efektivněji, což přináší zlepšení vytrvalosti a výkonnosti. Masáž může být tak použita před závody jako vhodný stimul ke zvýšení výkonu.

☉ Regenerace po závodech

Masáž po závodech pomáhá urychlit regeneraci namáhaných svalů tím, že svaly jsou prokrvovány a odpadní produkty metabolismu jsou rychleji z těla odbourávány.

☉ Zlepšení zdravotního a psychického stavu

Zdravotní problémy koně se samozřejmě projevují i na jeho psychickém stavu a chování. Masáže v tomto případě mohou znamenat velkou úlevu, zklidnění, eliminaci stresu a zlepšení zdravotního stavu.

☉ Zlepšení krevního oběhu a jako součást léčby či rehabilitačního programu

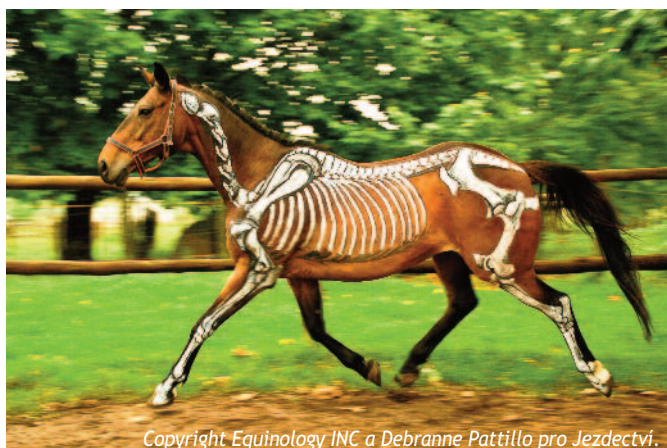
Proti otokům nohám pomáhá krátké cvičení, to je fakt, který ví většina z nás. Stejně tak i kůň po masáži vypadá, jako kdyby cvičil v posilovně.

Jeho žíly jsou viditelné a srst krásně lesklá. Když aktivujeme masáží oběhový systém koně, stimulujeme zároveň odbourávání produktů metabolismu. Cvičení je tím nejlepším způsobem, jak zlepšit

krevní oběh. Ale někteří koně, kteří se zotavují ze zranění nebo po nemoci, mají předepsaný rehabilitační program s omezeným pohybem. A právě zde masáž výrazně pomáhá zlepšit krevní oběh a zabráňuje otokům.

Maséři můžou být voláni ke koni, který je pod dohledem veterináře a je v procesu rehabilitace po ortopedickém problému nebo po zranění svalu či jiné měkké tkáni. Když uplyne doba potřebná pro hojení, mohou masáže, protahování a správný druh cvičení výrazně pomoci procesu rehabilitace tím, že:

- ☉ pomáhají zlepšit krevní oběh,
- ☉ redukují otoky,
- ☉ podporují lymfatický, arteriální a žilní oběh,
- ☉ zvyšují dostupnost výživných látek v dané části těla a naopak povzbuzují funkce, které odstraňují z těla odpadní látky,
- ☉ odstraňují svalovou ztuhlost, spazmy, vznikající z nadměrné či špatné zátěže koně nebo při bolestech svalů, které můžou mít mnoho příčin,
- ☉ pomáhají při léčbě svalové atrofie.



Kostra koně v pohybu.



Povrchové - superficiální svaly koně.

Vy se ptáte, masér odpovídá:

Je chiropraktik to samé jako masér?

Není, chiropraxe je nezávislý obor medicíny, specializující se na mechanické postižení kloubů, zejména páteřního systému. Masáž je léčebná metoda zaměřená na péči o měkké tkáně. Majitelé koní často řeší to, zda masáž může pomoci jejich koni, u něhož veterinář diagnostikoval blokaci některého z obratlů. Ano, může, ale jen jako podpůrná léčba. Je třeba si uvědomit, že kůň s jakoukoli blokací trpí diskomfortem, svalovou křečí způsobenou bo-

lestí, či ve snaze ulevit si nadměrně namáhá jiné svaly v těle. V tomto směru má masáž při léčbě své opodstatnění, ale příčinu je třeba vždy léčit s veterinářem.

Kdy nesmí být kůň masírován?

V případě jakéhokoli aktuálního zranění, hřejivých otoků, kulhání, kdy kůň nebyl vyšetřen veterinářem. Masáže se také nedoporučují v případě březosti, a to do prvních dvou měsíců.

Jaká je optimální frekvence masáží?

Frekvence masáží závisí na celkovém zdravotním stavu koně, kondici a samozřejmě tréninkové zátěži:

Jak dlouho masáž trvá?

Při první návštěvě je třeba počítat s delší dobou, přibližně dvě hodiny, vzhledem k diagnostice koně před masáží. Samotná masáž trvá cca 90 minut.

tip jak na masáž

Každý hmat při masáži má své místo a čas, vše na sebe navazuje, vše je propojené, proto bylo velmi těžké vybrat pro čtenáře na ukázkou některé cviky či hmaty, které může provádět na svém koni každý, aniž by mu ublížil. Můžeme si ukázat několik pro koně velmi příjemných hmatů, jimiž lze řešit problémy v oblasti hřbetu.



1. Začínáme jednoduchým úvodním hmatem, kterým koně upozorníme, že budeme pracovat s jeho hřbetem. Postavíme se bokem ke koni a pracujeme vždy na bližší polovině hřbetu.

Jak taková masáž vypadá?

Po vstupní kontrole přichází na řadu hmaty, kterými masér koně upozomí, že se něco bude dít, a zároveň otestuje naladění a otevřenost koně k masáži. Poté je masáž rozdělena na čtyři partie, a to krk a hlava, hrudník a přední nohy, záda, bok a zadní nohy. Mezi jednotlivými částmi je vždy zařazeno protahovací cvičení a strečink. Každému svalu či svalové skupině je věnována zvláštní péče: nejprve přicházejí na řadu úvodní hmaty, kterými si masírovanou oblast „opravujeme“, poté dojde na kontrolu bolestivosti a případné odstranění svalových spasmů, a práci v dané oblasti ukončíme závěrečné hmaty. Při masáži je samozřejmostí

střídání intenzity tlaku při jednotlivých hmatech.

Líbí se koním masáž?

Z vlastní zkušenosti vím, že koně ve většině případů na masáž reagují pozitivně a hmaty jsou pro ně velmi příjemné. Mnoho z nich se nejprve tváří velmi překvapeně, ale ke konci masáže většinou pracuji s velmi poddajným a často téměř spícím zvířetem.

Máme si masáž načasovat?

Z praktických důvodů není vhodné masírovat v době kmení, koně se těší na jídlo a mohou být nervózní a masáž by byla v tomto případě kontraproduktivní. Stejně tak se doporučuje počkat po jídle 1 – 2 hodiny.

Jak dlouho před závody a po závodech?

Pokud se vracíte ze závodů, je dobré koně vyložit z vozíku a nechat alespoň 30 minut odpočinout. Cesta je pro koně velmi vyčerpávající z pohledu námahy svalů. Celou cestu musí vyvažovat i ty nejmenší nerovnosti na cestách a zatáčky. Po této pauze, a pokud je v pořádku, může být koník namasírován.

V případě, že jedete na závody, je dobré masírovat 1 až 3 dny před odjezdem. Záleží na tom, zda se jedná o první masáž či nikoli. Kůň, který je masírován pravidelně, může na zá-

vody vyrazit prakticky druhý den. Podívejme se na to z lidského pohledu – když jdeme po delší době na masáž, budeme potom příjemně uvolnění, protažení, ale zároveň rozbolavělí, pokud nám masér odstraňoval svalové spasmy a ztuhlosti. A v tomto stavu bychom se na závody pravděpodobně také nevydali.

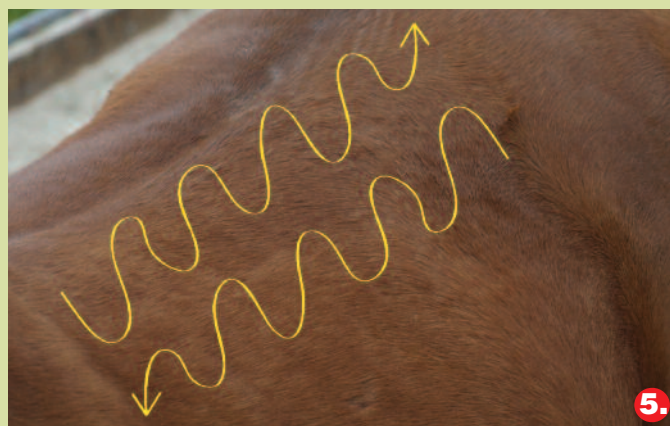
Potřebuje kůň po masáži nějakou zvláštní péči?

Je dobré asi jednu až dvě hodiny po masáži vzít koně na ruce na krátkou, desetiminutovou vycházku. Pokud máte možnost držet koně v teple, pod dekou či soláriem, využijte toho. Vyjížďku či trénink si pro tento den odpusťte. Každý kůň reaguje na masáž jiným způsobem, proto je dobré režim konzultovat individuálně.

Kdo může být koňským masérem?

Samozřejmě veterinář, fyzioterapeut s příslušným doplňujícím vzděláním či kurzem, ale masérem se může stát i ten, kdo absoluuje masérský kurz a úspěšně složí zkoušky. Pokud ale stojíte o vzdělání v tomto oboru, musíte vyrazit za hranice. U nás bohužel v současné době není možné absolvovat kurz, na základě kterého byste se mohli profesionálně věnovat masážím. Tedy vyjeďte za studiem do zahraničí!

Rekreační kůň	
masáž jednou za 3 až 4 týdny	
Kůň v sezoně pravidelně závodící v hobby soutěžích	
masáž jednou za 2 až 3 týdny	
Kůň – vrcholový sportovec	
masáž jednou za 2 týdny	
Kůň v rehabilitaci	
masáž 1 až 2x týdně*	
<i>*Zvýšená frekvence zabrání ochabování některých svalových skupin, k němuž může dojít velmi rychle. Samozřejmě v tomto případě masáž musí být prováděna pod dohledem veterinárního lékaře.</i>	



Koně plynule hladíme oběma dlaněmi, a to od kohoutku, podél celého hřbetu až do křížové oblasti. Ruce střídáme, dlaně a zápěstí máme uvolněné. Několikrát opakujeme, tlak při každém opakování můžeme mírně zvyšovat.

(foto 1 a 2)

2. V dalším kroku poklepáváme dlaněmi po hřbetě opět směrem od kohoutku k bedrům. Znovu dáváme pozor, abychom měli zápěstí uvolněná. Používáme obě ruce a rytmicky je střídáme. Poklepávání je lehké, nesmí se jednat o „plácání rukou po hřbetě“.

(foto 3 a 4)

3. V další fázi budeme hladit hřbet nejprve po směru a poté proti směru svalových vláken. Postavíme se mírně čelem k hlavě koně, obě ruce položíme na hřbet koně, lehce pokrčíme a roztáhneme prsty od sebe. Masírujeme koně směrem od kohoutku k bedrům, tedy po směru svalových vláken. V druhé fázi se otočíme mírně k ocasu koně a v opačném směru hladíme zpět. Pohyb několikrát opakujeme s tím, že tlak můžeme trochu zvyšovat.

(foto 5, 6 a 7)



Monika Plachá, EBW (Equine Body Worker): Jak jsem se stala koňskou masérkou...

V případě, že hovoříte dobře anglicky, mohu doporučit americkou společnost Equinology, kde jsem absolvovala své studium. Equinology má několik školicích center po celém světě. Já jsem zvolila středisko v Anglii.

Předstudijní příprava nutná!

Přípravě na kurz je třeba věnovat poměrně dlouhou dobu, pokud nehovoříte opravdu dobře anglicky a neznáte podrobně anatomii koně, samozřejmě také v angličtině. Já jsem si dala více než půl roku na intenzivní jazykovou přípravu v této oblasti. Pro studium jsem využívala jak klasických učebnic, tak i školou doporučenou literaturu a zahraniční časopisy s koňskou tematikou.

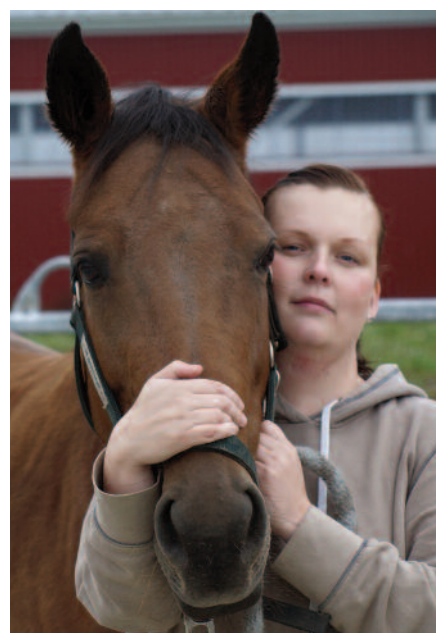
Po zaplacení kurzového každý student obdrží Precourse Study Guide, který musí pečlivě nastudovat. Jedná se o 150 stran dlouhý manuál plný anatomické terminologie, rozboru kostry koně, svalů a dalších informací, jež je

nutné znát před nástupem na kurz. Podmínkou je praxe u koní a dostatek znalostí, jak s nimi zacházet. Tyto informace jsou po studentech požadovány při zápisu na kurz.

Mozek využitý na 100 %

Studium probíhá ve výukovém středisku na college ve Wristlu, hrabství Essex, což je dobrá lokalita, pokud volíte přímý let do Stanstedu. Cesta z letiště do hotelu netrvá více než 30 minut. Ubytování není problém, ve Wristlu si můžete vybrat z několika hotelů, vše je jen otázkou peněz a vzdálenosti do školy.

Samotná výuka začínala každý den přesně v osm hodin a nekončila dříve než v půl šesté večer. Polovinu času strávíte při praktické výuce ve stáji, další část absolvujete ve třídě. Vzhledem k tomu, že lektori EBW jsou v úzkém kontaktu s veterináři, nezaměřuje se výuka pouze na svaly, ale i na veterinární terminologii, nejčastější nemoci koní, poruchy po-



Monika Plachá a Kurti's Larissa, rakouský teplo-krevník

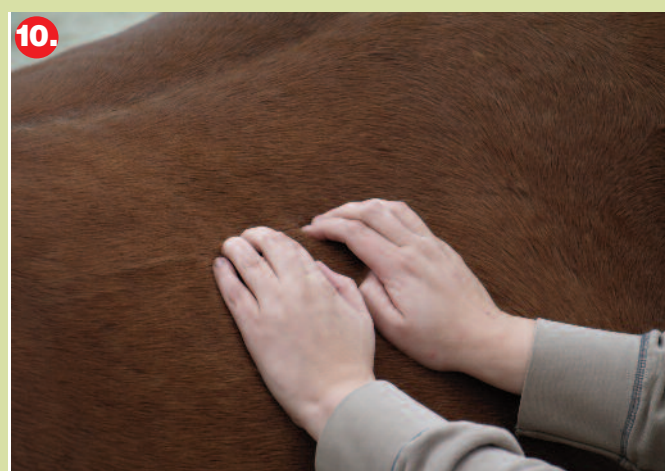
hybového aparátu atd. Velkému množství učiva odpovídá i manuál ke studiu, který má formát A4 a je 5 cm silný. Předpokládá se kompletní znalost zmiňovaného Prestudy Booku, takže výuka probíhá v poměrně rychlém tempu. Během kurzu se pracuje i s doplňujícími učebnicemi, jako je např. Practical Guide to Horse Lameness.



V posledním cviku si hřbet koně pomyslně rozdělíme na tři vodorovné čáry, první začíná hned několik centimetrů od páteře, kde nahmatáme svaly podél páteře. (foto 8)



9.



10.

4. Třetí pomyslná čára leží tam, kde začínají žebra, což lehce zjistíme tak, že od hřbetu jedeme prsty svisle dolů (foto 10). Prostřední čára je uprostřed mezi těmito dvěma čarami (foto 9).

Opět stojíme čelem k boku koně, obě ruce položíme na pomyslnou první čáru a plynulým, krouživým pohybem oběma rukama postupujeme směrem k bedrům (foto 11 a 12). Pracujeme postupně na všech třech liniích, v pořadí první, druhá a třetí a toto celé několikrát opakujeme. Tlak mírně zvyšujeme po každém opakování. Dotyky by měly být jemné, tlak při prvním opakování by měl být tak lehký, jako když si hladíte víčka na očích. Pohyb začínáme za kohoutkem (foto 13) a končíme tam, kde se upíná poslední žebro (foto 14).

Na tento hmat jsou citliví zejména koně ježdění s nepadnoucím sedlem nebo se zdravotními problémy se hřbetem. Takový kůň se pod doteky prohýbá a zřetelně zatíná svaly, zejména v bederní oblasti. Masér v tomto momentě používá další typy hmatů, které svalové spasmy uvolňují.

Kurz je precizně veden s jasným časovým i studijním hamonogramem, lektori se věnují studentům velmi pečlivě, a to až do takové absurdity, jako je třeba doporučení jídelníčku po dobu studia, aby kapacita mozku byla využita na 100 %.

Angličtina, latina, testy, úkoly...

Kurz ve Velké Británii jsem absolvovala s americkou lektorkou Ruth Mitchell, která nás

Základní kurz EBW obsahuje 83 bodů – svalů, a to na každé straně koně, které je třeba se naučit a pracovat s nimi. Není to žádná legrace, protože člověk se musí naučit jejich polohu, funkci a samozřejmě masážní hmaty. Navíc svaly leží přes sebe ve třech vrstvách... Společnost Equinology chrání sama sebe natolik, že je zakázáno během výuky pořizovat jakékoli fotky, zvukové záznamy či videa. Vše podstatné si člověk musí prostě zapamatovat. V průběhu studia se probírají i praktické věci

dala přirovnat k diplomové práci na vysoké škole. Nejen množstvím látky, ale i formou, v jaké musí student kurzu práci odevzdat. Práce se skládá z několika částí a každá z nich je hodnocena zvlášť. Hodnotícím – oponentem je pokaždé odborník, většinou je to lektor z nějakého jiného kurzu se stejným zaměřením. Po celou dobu, kdy student pracuje na své práci, je v kontaktu s lektorem či asistentem kurzu, kteří pomáhají s dodatečnými otázkami příp. nesrovnalostmi.

Tepre po úspěšném složení této zkoušky si člověk na svou vizitku může napsat zkratku EBW. Ta v ČR zatím není téměř známá, ale ve světě je to značka koňských masérů a pracovníků, kteří všichni prošli náročným kurzem a mají vysoké odborné znalosti a kvalifikaci. Licence je mezinárodní a platná prakticky po celém světě. Za získáním tohoto titulu je však více než rok práce, studia a téměř 200 hodin strávených přípravou externalship práce.

EBW pracovníci jsou i po úspěšném složení zkoušek stále pod dohledem mateřské společnosti, samozřejmostí je striktní dodržování etického kodexu, ať už se jedná o práci v terénu, či o informace, které si jednotliví maséři zveřejňují na svých webech. V případě zájmu je možné na tento základní kurz navázat dalšími kurzy, např. Advanced Sport Massage, který bych ráda absolvovala příští rok.

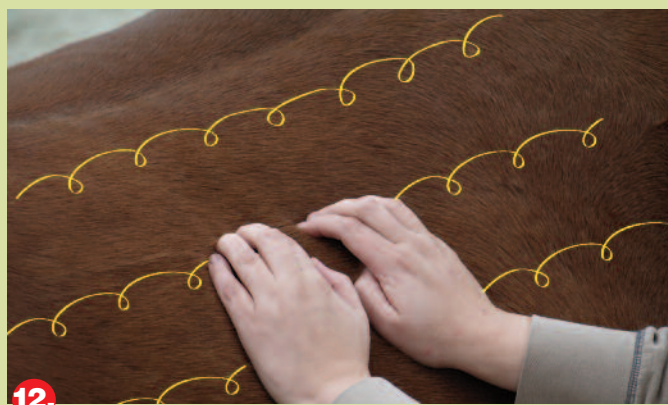
Základní kurz EBW obsahuje 83 bodů - svalů, a to na každé straně koně, které je třeba se naučit a pracovat s nimi.

rozhodně nešetřila. Studium probíhalo v kombinaci angličtiny s latinskými názvy při anatomii a praxi ve stáji. Každý den ráno jsme psali kontrolní test a dvakrát za trvání kurzu velkou souhrnnou práci. Každý student po vyhodnocení těchto testů dostal doporučení, na co se zaměřit a co zlepšit. Studium bylo opravdu velmi těžké, množství domácích úkolů a příprava na druhý den byla tak náročná, že po příchodu ze školy se každý zavřel na svém pokoji a pokračoval ve studiu nejednou až do půlnoci. Po prvních čtyřech dnech výuky přišel „den volna“, kdy jsme se učili úkoly na další den a každý si opakoval to, v čem si nebyl zcela jistý.

typu jak jednat s klienty, bezpečnost při práci, hodnocení koně před a po masážní terapii, kdy koně masírovat a kdy ne, základy pasování sedla a samozřejmě i marketing, protože tento kurz je brán skutečně vážně a předpokládá se, že úspěšní absolventi začnou velmi brzy pracovat jako samostatní maséři.

Finiš k titulu EBW

Kdo si myslí, že po odchodu ze školy má vyhráno, velmi se plete. Po absolvování základního kurzu přichází šestiměsíční lhůta, kdy je třeba trénovat a zužitkovat získané znalosti, osahat si koně a hlavně vypracovat tzv. externalship work. Jedná se o práci, která by se



5. Na závěr zopakujeme úvodní část hmatů, tj. jednoduché hlazení, kterým se zároveň v tomto případě i rozloučíme. Následně pokračujeme

se stejnými cviky na druhé straně hřbetu.

Foto Ivan Plachý a Christiane Slawik (1)

Pod pojmem manuální terapie se skrývá manipulace s klouby, páteří, u nás všeobecně známá jako chiropraxe.

FYZIOTERAPIE koní v Čechách

V České republice máme poměrně zkreslenou představu, co je vlastně fyzioterapie koní. Je to dáno i tím, že tento obor nelze u nás studovat, ačkoli jeho popularita je vysoká a stále roste.

Fyzioterapie je u nás prezentována spíše jako masáže, jak jsem měla možnost ve své praxi vidět, ale ve skutečnosti je fyzioterapie ucelenou nabídkou léčebných metod, které slouží jak k prevenci zranění koně a zvýšení jeho výkonnosti, tak i k léčbě pohybového aparátu, pokud už ke zranění došlo. Léčebné metody se vzájemně kombinují a tím představují komplexní péči o pohybový aparát koně.

ZÁKLADNÍ LÉČEBNÉ TECHNIKY VE FYZIOTERAPII

1. Manuální terapie:

Pod pojmem manuální terapie se skrývá manipulace s klouby, páteří, u nás všeobecně známá jako chiropraxe. Existují však i jiné techniky, jako je např. osteopatie. Výsledek je stejný, způsob provedení jiný. Ráda

kombinuji obě techniky. Osteopatie je obecně šetrnější metoda, ne všechna zvířata klasickou chiropraxi dobře snášejí, navíc někde je i poměrně invazivní chiropraxe zbytečná.

2. Rehabilitační masáž a ošetření TRIGGER POINTS:

TP jsou místa ve svalích, která centralizují napětí nebo svalové spasmusy. Svalový spasmus vzniká křečovitým stažením jednotlivých snopců svalových vláken, tkáň je v tomto místě citlivá, omezeně prokrvená. Vhodně provedenou uvolňovací masáží lze tyto spasmusy uvolnit a tkáň zregenerovat. Z mé zkušenosti vím, že například blokády bederních obratlů jsou vždy provázány svalovými spasmusy. V některých případech mohou svalové otoky vzniknout i následně po chiropraktickém ošetření, takže péče o páteř i svaly by měly jít ruku v ruce.

Text Monika Plachá a Vlasta Štolfová
Ilustrační foto Christiane Slawik

3. Myofasciální terapie:

Myofasciální terapie pracuje s pojivovým systémem těla, do něhož patří obalové – fasciální – vrstvy orgánů, vazivo, šlachy. Pružnost fascie, svalů, vazů a kloubů ovlivňuje kvalitu pohybu koně. V případě zranění se pružnost fascie výrazně zhorší a tento stav může vést až ke kulhání. Myofasciální terapie je pojem, který u nás vůbec není rozšířen, ale tato terapie by měla doprovázet, respektive ukončit dvě výše uvedené léčebné metody.

4. Pilates a strečing:

I protahování patří do fyzioterapie. Existuje poměrně hodně cviků, které můžeme po práci se svým koněm provádět. Protahováním uvolníme svaly po práci a eliminujeme nebezpečí zranění z přetažení. Na druhé straně je tu i pilates pro koně, které posiluje CORE svalstvo, kam řadíme například zádové svaly.

5. Hydroterapie:

Léčba vodou o různé teplotě a skupenství. Pomocí hydroterapie se léčí jak akutní, tak chronické pohybové problémy.

6. Termoterapie:

Termoterapie, neboli léčba teplem, je využívána pro léčbu chronických problémů hřbetu, velmi oblíbené jsou rašelinové polštáře.

7. Pulzní magnetoterapie, fototerapie:

Tyto fyzikální metody jsou v zahraničí poměrně hodně rozšířeny, u nás jsem se s nimi setkala spíše v ordinacích veterinárních lékařů zaměřených na malá zvířata. Obě techniky se využívají pro léčbu bolesti v kloubech, v měkkých tkáních, k léčbě artrozy, k urychlení hojivého procesu, například po zlomeninách. Nevýhodou těchto technik je poměrně vysoká vstupní investice za nákup přístrojů.