Magdalena Niklewska, Martyna Sobiewska, Magdalena Łuczyńska
Naukowe Koło Hodowców Koni i Jeździectwa „Togo"
Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie
- opiekun naukowy dr inż. Magdalena Łuczyńska

NOWOCZESNE ZABIEGI FIZJOTERAPII STOSOWANE W REHABILITACJI KONI

Streszczenie
Obecnie istnieje wiele metod fizjoterapii zwierząt stosowanych w celach rehabilitacji. Celem fizjoterapii jest zapobieganie chorobom, ich postępowi, wszelkim nawrotom oraz przywrócenie zdrowia w stopniu możliwie jak największym. Jest także integralną częścią rehabilitacji po urazach, operacjach chirurgicznych (przyspiesza gojenie się ran, zwalcza ból i stany zapalne). Stąd też możemy wyróżnić wiele nowoczesnych i popularnych metod jakimi są: masaż, stretching, nanoplastry oraz kinesiotaping.
Masażem określamy odpowiednio dobrane bodźce mechaniczne, które mają na celu wywołanie danego odkształcenia masowanych tkanek. Celem tego zabiegu jest usunięcie bólu oraz sztywności mięśni, przyspieszenie regeneracji tkanek, uzyskanie rozluźnienia i uspokojenia bądź rozgrzania i pobudzenia. Podstawowe rodzaje masaży jakie wyróżniamy to: masaż sportowy (rozgrzewający przed wysiłkiem, relaksujący po wysiłku) oraz terapeutyczny (leczniczy, rehabilitacyjny). Przeciwwskazaniami do masażu są choroby zaraźliwe i zakaźne, otwarte rany, nowotwory, krwotoki, mięśniochwat, podwyższona temperatura ciała, schorzenia skórne, silne urazy.
Stretching to inaczej ćwiczenia rozciągające tkanki miękkie. Korzyści z tych ćwiczeń to relaksacja, redukcja napięcia mięśniowego i sztywności, poprawa cyrkulacji krwi i limfy, zwiększenie elastyczności mięśni, ścięgien i więzadeł oraz zakresu ruchu stawów, zwiększenie długości wykroku, zapobieganie kontuzjom, a także wspomaganie efektów terapii masażem. Nie wolno przeprowadzać stretchingu u koni kontuzjowanych oraz nierozgrzanych.
Nanoplastry to połączenie akupunktury i nanotechnologii. Stymulują one nerwy i punkty akupunkturowe na powierzchni skóry. W zależności od rodzaju danego plastra należy wymienić ich działanie jako pobudzające, łagodzące miejscowy ból, obniżające stres, wspierające układ odpornościowy, ograniczające stany zapalne.
Kinesiotaping czyli plastrowanie. Jest to metoda terapeutyczna polegająca na oklejaniu fragmentów ciała plastrami o specjalnej strukturze. Ma on swoje zastosowanie w bólach kręgosłupa, stanach pourazowych mięśni, zwichnięciach, skręceniach, stłuczeniach, przyspiesza wchłanianie krwiaków, stymuluje mięśnie osłabione, rozluźnia mięśnie nadmiernie napięte, ochrania stawy, działa przeciwbólowo, redukuje zapalenia, zmniejsza zastoje i obrzęki limfatyczne, zwiększa lub zmniejsza zakres ruchu. Przeciwwskazania do stosowania to ostre infekcje, tętniak, niezrośnięte złamania, cukrzyca, łuszczyca, żylaki, ostra faza reumatyczna.
Dotychczas przeprowadzono wiele badań na całym świecie potwierdzających skuteczność wymienionych metod jako formy fizjoterapii u ludzi, a także u zwierząt jakimi są konie.

Wstęp

Jeździectwo, które kiedyś stanowiło sport elitarny, obecnie jest powszechną i popularną metodą aktywnego spędzania czasu. Nie tylko w Polsce, ale także na świecie pojawia się co raz więcej stajni nastawionych na sport lub rekreację. Niestety wiele osób zapomina o tym, że konie są takimi samymi sportowcami jak ludzie i traktuje się je jak maszyny. Uwagę należy zwrócić na fakt, że nie tylko jako wyczynowi sportowcy, ale ludzie po urazach i kontuzjach korzystają z zabiegów fizjoterapeutycznych. Oczywiste, więc powinno być stosowanie tych zabiegów u koni-zwłaszcza sportowych.

Zadaniem fizjoterapii jest zapobieganie chorobom, ich postępowi, wszelkim nawrotom oraz przywrócenie zdrowia w stopniu możliwie jak największym. Jest także integralną częścią rehabilitacji po urazach, operacjach chirurgicznych (przyspiesza gojenie się ran, zwalcza ból i stany zapalne). W przypadku zwierząt, tak specyficznie pracujących jak konie, zabiegi fizjoterapeutyczne odgrywają ponadto jeszcze szereg innych funkcji. Pełnią między innymi istotną rolę w przygotowaniu do treningów, utrzymaniu w dobrej formie w sezonie sportowym jak i poza nim, ograniczają powstawanie niepożądanych skutków przetrenowania (Puchała, 2014).

Dlatego celem pracy było przedstawienie wybranych nowoczesnych zabiegów fizjoterapeutycznych w rehabilitacji koni jakimi są: masaż, stretching, nanoplastry oraz kinesiotaping. Dodatkowo podjęto próbę oceny ich skuteczności na podstawie własnych doświadczeń zawodowych.

Materiał i metoda

Badania zostały oparte na analizie dostępnej literatury naukowej, popularno-naukowej oraz własnych doświadczeń zawodowych. Szczególną uwagę zwrócono na techniki takie jak: masaż, stretching, nanoplastry oraz kinesiotaping. Brano pod uwagę dostępność wymienionych metod fizjoterapeutycznych, ich skuteczność oraz popularność. Wyniki analizy zostały przedstawione w formie opisowej.

Wyniki

Istnieje wiele zabiegów fizjoterapii, ale szczególną rolę w Polsce odgrywają obecnie: masaż, stretching, nanoplastry oraz kinesiotaping.

Masaż to odpowiednio dobrane bodźce mechaniczne, które mają na celu wywołanie danego odkształcenia masowanych tkanek. Celem tego zabiegu jest usunięcie bólu oraz sztywności mięśni, przyspieszenie regeneracji tkanek, uzyskanie rozluźnienia i uspokojenia bądź rozgrzania i pobudzenia. Działanie

zależne jest stosowanej techniki (szybkości i rytmu, stopnia ucisku oraz głębokości działania). Podstawowe rodzaje masaży jakie wyróżniamy to: masaż sportowy (rozgrzewający przed wysiłkiem, relaksujący po wysiłku) oraz terapeutyczny (leczniczy, rehabilitacyjny). Masaż powinno się robić gdy pojawiają się problemy mięśniowo-szkieletowe czyli przykurcze, bóle i napięcia mięśniowe, po zabiegach operacyjnych, przy restykcjach ruchowych, w przypadku przewlekłych zaburzeń równowagi, obrzęków czy blizn tkanek miękkich. Przeciwwskazaniami do masażu są choroby zaraźliwe i zakaźne, otwarte rany, nowotwory, krwotoki, mięśniochwat, podwyższona temperatura ciała, schorzenia skórne, silne urazy. Zabieg ten najczęściej stosowany jest w przypadku koni sportowych, użytkowanych w praktycznie każdych dyscyplinach jeździeckich, takich jak: ujeżdżenie, skoki przez przeszkody, sportowe rajdy konne, wyścigi, powożenie, a także w konkurencjach westernowych. Częstotliwość wykonywania zabiegu, zależna jest od metody wykonywanego masażu - masaż sportowy (fot. 1), można wykonywać nawet codziennie do dwóch tygodni, a następnie należy zrobić przerwę co najmniej tygodniową, aby nie doprowadzić do habituacji tkanek, masaż powięziowy (fot. 2), (zaliczany do masaży terapeutycznych) wykonuje się nie częściej niż co dwa tygodnie (Soroko, 2013; Kulesza, 2015).



Fot. 1. Jeden z chwytów stosowanych w masażu sportowym (A. Żbik)



Fot. 2. Jeden z chwytów stosowanych w masażu powięziowym (A. Żbik)

Stretching to inaczej ćwiczenia rozciągające tkanki miękkie, stosowane już od dawna w praktycznie każdej dyscyplinie sportowej. Korzyści z tych ćwiczeń to relaksacja, redukcja napięcia mięśniowego i sztywności, poprawa cyrkulacji krwi i limfy, zwiększenie elastyczności mięśni, ścięgien i więzadeł oraz zakresu ruchu stawów, zwiększenie długości wykroku, zapobieganie kontuzjom, a także wspomaganie i wydłużanie efektów terapii masażem. Zabieg ten w wymagającym treningu sportowym pomaga utrzymać prawidłowe funkcjonowanie i rozwój mięśni. Efekty widoczne będą tylko przy regularnym stosowaniu. Pamiętać należy, że nie wolno przeprowadzać stretchingu u koni kontuzjowanych oraz nierozgrzanych, a także w przypadku kiedy ćwiczenia wydają się być bolesne. Istotą prawidłowego wykonywania stretchingu jest stopniowe, cierpliwe i dłuotrwałe pogłębianie zakresu rozciągnięcia. Najczęściej stosowanymi metodami są: rozciąganie boczne szyi, rozciąganie szyi w dół, rozciąganie szyi w górę, odruchowe rozciąganie grzbietu, protrakcja kończyny przedniej, retrakcja kończyny przedniej, protrakcja kończyny tylnej, a także retrakcja kończyny tylnej (Zaranek, 2009). Najprostsze metody rozciągania najczęściej pokazywane są właścicielom koni, którzy postanowili skorzystać z usługi masażu dla swoich koni, przez fizjoterapeutów, z uwagi na to, że tylko regularne stosowanie tego zabiegu przynosi pożądane efekty (Puchała, 2015).

Nanoplastry to połączenie akupunktury i nanotechnologii (fot. 3). Stymulują one nerwy i punkty akupunkturowe na powierzchni skóry. Te bioelektrody, zawierają opatentowaną mieszankę aminokwasów, stabilizowanego tlenu i naturalnych związków organicznych, ich działanie opiera się na odbijaniu niewielkich ilości światła pod wpływem ciepła wytwarzanego przez ciało. Ważnym aspektem jest, że żadna z zawartych substancji w plastrach nie wnika do wnętrza organizmu. W zależności od rodzaju danego plastra należy wymienić ich działanie jako pobudzające, łagodzące miejscowy ból, obniżające stres, wspierające układ odpornościowy, ograniczające stany zapalne. Nanoplastry dopiero stają się popularne, najczęściej wykorzystywane są przez właścicieli, których konie z uwagi na problemy zdrowotne, poddawane są rehabilitacji przez profesjonalnych fizjoterapeutów. Plastry, przyklejone do ciała konia, działają przez około 3 dni, po tym czasie stają się nieaktywne (Nanoteam, 2015).



Fot. 3. Zastosowanie nanoplastrów (M. Niklewska)

Kinesiotaping czyli plastrowanie (fot. 4). Jest to metoda terapeutyczna polegająca na oklejaniu fragmentów ciała plastrami o specjalnej strukturze. Plastry te wykonane są z tkaniny bawełnianej i posiadają warstwę akrylową pokrytą klejem, którą aktywowane zastaje poprzez potarcie po aplikacji. Dzięki falistemu wzorowi kleju zapewniają one efektywne pobudzanie systemu nerwowo-mięśniowego, a przez to przyspieszyć przepływ krwi i limfy, a także ulgę w bólach mięśniowych. Plastry mają elastyczność zbliżoną do elastyczności

skóry (130-140%) przez co nie ograniczają ruchów i rozciągliwe są w jedną stronę (Kamińska, 2015). Wyróżniamy sześć podstawowych techniki oklejania: mięśniową, przestrzenną, powięziową, limfatyczną, funkcjonalną oraz więzadłowo-ścięgnową. Ma on swoje zastosowanie w bólach kręgosłupa, stanach pourazowych mięśni, zwichnięciach, skręceniach, stłuczeniach, przyspiesza wchłanianie krwiaków, stymuluje mięśnie osłabione, rozluźnia mięśnie nadmiernie napięte, ochrania stawy, działa przeciwbólowo, redukuje zapalenia, zmniejsza zastoje i obrzęki limfatyczne, zwiększa lub zmniejsza zakres ruchu. Przeciwwskazania do stosowania to ostre infekcje, tętniak, niezrośnięte złamania, cukrzyca, łuszczyca, żylaki, ostra faza reumatyczna (Ori-Cheval, 2015). Plastrowanie, podobnie jak nanoplastry, dopiero zyskuje popularność w świecie jeździeckim. Najczęściej stosowane jest w przypadku koni sportowych mających problemy zdrowotne i rehabilitowanych przez profesjonalnych fizjoterapeutów. Plastry pozostawione mogą zostać na ciele konia do tygodnia, po odklejeniu należy zrobić kilkudniową przerwę.



Fot. 4. Kinesiotaping (M. Niklewska)

Dotychczas przeprowadzono wiele badań na całym świecie potwierdzających skuteczność wymienionych metod jako formy fizjoterapii u ludzi, a także u zwierząt jakimi są konie. Scott (2009) pisze, że masaż wpływa na kilka różnych mechanizmów takich jak: biomechanika, fizjologia, neurologia oraz psychologia. Haussler (2009) z kolei masażowi przypisuje regenerację i leczenie organizmu, relaksację, redukcję bólu oraz zwiększenie przepływu krwi. Za to Hill i Crook (2010) uważają, że masaż zwiększa elastyczność tkanki łącznej, zmniejsza napięcia mięśniowe, a przez to zwiększa ruchomość w stawach. Autorzy zauważyli także, poszerzenie wykroku po przeprowadzeniu serii masażu mięśni zadu, co potwierdzają również obserwacje własne.

Badania nad kinesiotapingiem przeprowadzone na 7 koniach przez Kamińską (2015) dowiodły występowanie pożądanych efektów w każdym badanym przypadku. Metoda ta okazała się wysoce skuteczna w procesie leczenia. W przypadku silnej bolesności grzbietu, zapalenia ścięgna, obrzęków limfatycznych, zwichnięcia stawu, pipaków zauważono szybki powrót do zdrowia, skrócenie okresu leczenia oraz brak nawrotów tych schorzeń.

Nie dziwi więc duże zainteresowanie fizjoterapią koni również w Polsce. Zapotrzebowanie jest duże. Obecnie w kraju pracuje już wielu zawodowych zoofizjoterapeutów oraz specjalistów od poszczególnych metod fizjoterapeutycznych. Najpopularniejszy nadal jest masaż i stretching. Dużo mniej znane, ale coraz częściej stosowane są kinesiotaping. Bazując na własnych doświadczeniach, wnioskować można, że każda z tych metod jest wysoce skuteczna. Jakość ruchu zwierzęcia po przeprowadzeniu masażu mięśniowo-powięziowego ulega znacznej poprawie, konie poruszają się bez żadnych usztywnień. Poprawia się komfort pracy zarówno jeźdźca jak i wierzchowca. Wprowadzając w harmonogram treningów masaż (przynajmniej raz w miesiącu) oraz regularny stretching (3-4 razy w tygodniu) w szybki i bezpieczny sposób można osiągnąć szczyt formy i uzyskiwać co raz lepsze wyniki. Nanoplastry i kinesiotaping z kolei pozwalają na błyskawiczny powrót konia do pracy po przebytej kontuzji. Te małe bioelektrody w połączeniu z zabiegami masażu w przebiegu kontuzji (np. więzadła powieszającego), (fot. 3) przyspieszają dwukrotnie proces leczenia, a „kolorowe" plastrowanie (mające na celu stabilizację), (fot. 4) zapewnia bezpieczny powrót do pracy i pełne wsparcie układu ruchu zwierzęcia.

Obserwując kraje sąsiadujące, w których fizjoterapia koni jest wysoce rozwinięta i bardzo popularna, a praktycznie w każdej stajni sportowej, zatrudniony jest na stałe fizjoterapeuta koni, stwierdzić można, że jest to trend przyszłościowy.

Wnioski

Własne obserwacje oraz analiza dostępnej literatury popularno-naukowej oraz naukowej, skłania do następujących wniosków dotyczących oddziaływania wyżej wymienionych i opisanych metod fizjoterapii:

- wspomaganie działania układu ruchu oraz układu nerwowego,
- pozytywne oddziaływanie na psychikę – redukcja stresu oraz relaksacja,
- przyspieszenie leczenia urazów oraz gojenia ran,
- przyspieszenie procesu regeneracji,
- redukcja bólu,
- zwiększenie elastyczności tkanki łącznej, zmniejszenie napięcia mięśniowego, rozluźnienie mięśni,
- poprawa jakości chodów,
- poprawa ruchomości w stawach,
- redukcja stanów zapalnych,
- zapobieganie kontuzjom,
- przyspieszenie krążenia krwi i limfy.

Piśmiennictwo

1. Haussler K. (2009), *Review of manual Therapy Techniques in equine practice*. Journal of Equine Veterinary Science, 12, s. 849-869.
2. Hill C., Crook T. (2010), *The relationship between massage to the equine caudal hindlimb muscles and hindlimb protraction.* Journal of Equine Veterinary Science, 42, s. 683-687.
3. Kamińska J. (2015), *Zastosowanie kinesiotapingu u koni*. Praca inżynierska wykonana w Katedrze Hodowli Koni i Jeździectwa UWM w Olsztynie.
4. Kulesza O. (2015), *Kurs powięziowej terapii manualnej u koni.* Materiały szkoleniowe.
5. Nanoteam (2015), *Szkolenie „Nanoplastry w hippice"*. Materiały szkoleniowe.
6. Ori-cheval (2015), *Warsztaty kinesiotapingu u koni*. Materiały szkoleniowe.
7. Puchała P. (2014), *Masaż konia receptą na zdrowie!*. Wyd. Happy Horse, Wrocław.
8. Puchała P. (2015), *Warsztaty masażu i stretchingu koni.* Materiały szkoleniowe.
9. Scott M. (2009), *Evaluating the benefits of equine massage therapy: A review ofthe evidence and current practices*. Journal of Equine Veterinary Science, 28(9), s. 687-697.
10. Soroko M. (2013), *Kurs masażu sportowego koni I stopnia*. Materiały szkoleniowe.
11. Zaranek T. (2009), *Stretching czyli rozciąganie.* Wyd. Świat Koni, 11, s. 34-37.

Liczba znaków ze spacjami: 21 291