

La Federación Hípica de Madrid ha pedido a la veterinaria de caballos, Patricia Limón su colaboración para que hiciera unas recomendaciones en cuanto a la recuperación de la forma física de los caballos y a cómo prevenir las lesiones en la vuelta a la actividad desde la actual situación.

La F.H.M. agradece a Patricia su colaboración desinteresada.

Madrid, 30-04-2020

LA VUELTA AL TRABAJO CÓMO PREVENIR LESIONES Y RECUPERAR LA FORMA FÍSICA

El confinamiento afecta negativamente al estado físico y psicológico de nuestros caballos. La falta de ejercicio puede provocar pérdida de masa muscular, fuerza, resistencia, flexibilidad, coordinación, etc.

Estas aptitudes deben recuperarse de forma progresiva con el fin de evitar que el caballo desarrolle lesiones y sufrimiento, tanto físico como psicológico, como consecuencia de un exceso de trabajo repentino.

No podemos pretender recuperar el mismo nivel de trabajo que estábamos realizando el primer día. Hay que tomarse la vuelta al trabajo como si fuéramos a hacer la rehabilitación de una lesión.

Debemos hacer un incremento gradual de la carga de trabajo, si bien el tiempo para alcanzar el nivel de entrenamiento en el que estábamos puede ser variable en función del tipo de caballo y las condiciones en las que haya estado durante el confinamiento.

Los caballos mayores y jóvenes tienden a perder antes la forma física, por lo que debemos tomarnos más tiempo con ellos.

Lo mismo ocurre con los caballos que presentan lesiones crónicas. La inactividad a la que se han visto sometidos, lejos de ayudar a la recuperación, puede ser perjudicial para muchos tipos de lesiones, ya que las articulaciones y tendones pierden flexibilidad y resistencia por falta de uso.

Uno de los aspectos que más se puede haber visto afectado durante el confinamiento y que antes debemos potenciar en la vuelta al trabajo es el desarrollo de la musculatura.

Un adecuado desarrollo muscular es esencial para proporcionar resistencia física al trabajo y para preservar la integridad de tendones, ligamentos y articulaciones.

Debemos potenciar el desarrollo de la musculatura, tanto en cantidad, como de la calidad (fuerza, flexibilidad). La musculatura debe estar en condiciones óptimas antes de realizar entrenamientos exigentes de salto o doma.

Otro aspecto importante es el herraje. Los caballos deben estar correctamente aplomados y herrados antes de empezar a trabajar. Si el caballo estaba muy largo, evita realizar un trabajo fuerte los primeros días después del herraje.

El trabajo a la cuerda es un buen modo de retomar la actividad, tanto para acondicionar poco a poco el estado físico del caballo, como para mantener la seguridad del jinete.

Busca un ambiente tranquilo y un lugar seguro para comenzar la rutina. Si el caballo está excesivamente nervioso o fuerte, existen numerosas sustancias con efecto relajante o tranquilizante de las que puedes hacer uso durante los primeros días para prevenir lesiones tanto del caballo, como del jinete.

Como pautas generales, realiza un buen calentamiento al paso, mínimo de diez minutos, y tras realizar el trabajo de trote y/o galope, enfría mínimo otros cinco minutos al paso.

Aunque el caballo tenga ganas de trabajar, debes gestionar su exceso de energía. Los primeros días, realiza sólo series cortas tanto de trote como de galope, tres o cuatro minutos a una mano, descanso de un par de minutos, tres o cuatro a la otra, e ir subiendo de forma gradual.

Lo ideal sería alcanzar el nivel deseado de trabajo en unas tres semanas.

Puedes realizar ejercicios de flexibilización de la musculatura del cuello y del dorso, ya que mejorará los movimientos del caballo y prevendrá lesiones. Algunos ejemplos son incurvaciones, paso atrás, trabajo con el cuello en flexión, trabajo a la cuerda por chambón o pessoa, ejercicios pie a tierra de estiramiento, trabajo sobre barras o cavalettis, etc.

La administración de ciertos suplementos a base de vitaminas, minerales, antioxidantes, aminoácidos, o de protectores articulares pueden ser útiles durante las primeras semanas de la vuelta al trabajo para acelerar la recuperación de la forma física y evitar la aparición de lesiones.

La aplicación de frío en la zona de los tendones, mediante duchas o hielo, es una buena práctica al terminar el trabajo, ya que la eliminación del calor producido por el trabajo ayuda a controlar el desarrollo de sobrecargas o lesiones.

Es complicado poner una pauta común para la vuelta al trabajo, ya que cada caballo y propietario posee sus particularidades. Lo que sí os podemos pedir y aconsejar a todos es que tengáis mucha paciencia y sentido común, y que, ante cualquier duda o problema que os surja, consultéis con un profesional.

Patricia Limón Sánchez
Veterinaria

