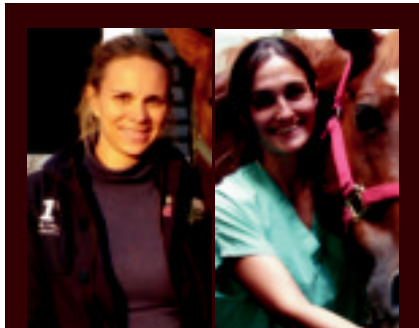


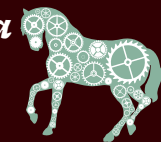
# El dorso: técnicas de movilización y estiramientos



## Fisioterapia práctica

En esta sección os ofrecemos consejos útiles y prácticos para la mejora de la salud de vuestros caballos.

Las autoras trabajan desde hace más de seis años en la rehabilitación de caballos con lesiones locomotoras y tienen una amplia experiencia en el tratamiento y prevención de problemas que afectan al rendimiento deportivo, y en la mejora del bienestar animal.



EQUIDINAMIA  
ALTO RENDIMIENTO EQUINO

por Mar de Echevarría y Marta García Piqueres  
fisioterapiaequina@yahoo.es www.equidinamia.es

## Activa esta parte clave de la biomecánica de tu caballo

En anteriores entregas hemos visto la importancia del dorso en la biomecánica del caballo, y cómo para mantenerlo sano hay que cuidar desde aspectos como los ajustes del material hasta vigilar los entrenamientos. Este mes vamos a ver la importancia de los estiramientos del dorso tras el ejercicio, con ejemplos, técnicas y claves para que nosotros mismos ayudemos a mantener sana esta región determinante del cuerpo de nuestro caballo.



**1 Técnica de movilización global de toda la columna desde la cola del caballo.** Es una maniobra que busca lograr un movimiento de vaivén de toda la columna del caballo sin que éste participe de manera activa. Se puede realizar antes y después del ejercicio y es una buena técnica para conseguir relajación por parte del animal.

Para llevarla a cabo necesitamos estar confiados en la parte de atrás del caballo, así que no debes practicarla si no te sientes seguro colocándote en esa región. Se debe coger la cola del caballo por su base con una sola mano y realizar un movimiento muy suave y lento hacia ambos lados (derecha e izquierda), observando como ese movimiento se transmite por toda la columna hasta la cabeza del caballo, que si está relajado veremos cómo se mueve de un lado

a otro. No es necesario aplicar fuerza para lograr que el movimiento se transmita hasta la cabeza.

En el caso de caballos que aprietan la cola y no nos dejan que se la levantemos, se recomienda realizar previamente una maniobra de relajación de la cola, cogiéndola por el extremo libre que no tiene tensión y movilizándolo lentamente cada segmento en sentido ascendente hasta llegar a la base.

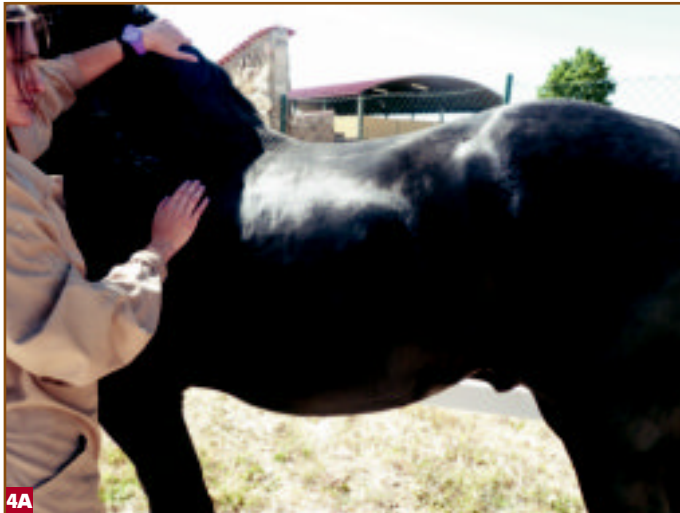
**2 Estiramiento global desde la cola. Técnica telescópica.** Este es un estiramiento global de toda la columna del caballo y de su musculatura y fascia adyacente. Se recomienda realizar en caliente, después del ejercicio. Para llevarlo a cabo nos debemos colocar detrás del caballo, por lo que de nuevo no es aconsejable si no confiamos en el caballo.

**E**n anteriores entregas ya hemos explicado la importancia que tiene el dorso en la biomecánica del caballo como nexo transmisor del movimiento entre el motor del caballo (tercio posterior) y su timón (tercio anterior), y como elemento de soporte para el peso del jinete y sus órganos torácicos y abdominales. Para mantener un dorso sano es fundamental cuidar el ajuste de la montura y de la cincha, incluir trabajo pie a tierra (cuerda, riendas largas) en la rutina de entrenamiento y realizar estiramientos del dorso después del ejercicio. En este artículo vamos a describir las principales maniobras de movilización de dorso que permitan mantener e incrementar la flexibilidad de esta importante región del caballo.

Para facilitar su descripción dividiremos las técnicas que se pueden aplicar para mantener un dorso saludable en tres grupos: técnicas de movilización pasiva, técnicas de movilización activa y ejercicios de activación muscular.

### TÉCNICAS DE MOVILIZACIÓN PASIVA

Son aquellas maniobras que buscan movilizar sin que el caballo tenga que activar su musculatura.



**1. Podemos aprender varias técnicas para mejorar la salud del dorso de nuestro caballo,** como estos ejercicios de activación de la musculatura abdominal.

**2. La lateroflexión pasiva permite movilizar toda la columna** hacia los lados.

**3. Los estiramientos globales desde la cola es un buen hacerlos en caliente,** después del ejercicio.

**4. Para prevenir la rigidez de dorso podemos buscar que el caballo realice una flexión de su dorso,** aquí en posición neutra (A) y tras la estimulación del reflejo (B).

Sujetamos la cola del caballo por el maslo (donde hay todavía vértebras caudales) con ambas manos y siguiendo la dirección de la grupa (ni muy arriba ni muy abajo) traccionamos (suave y progresivamente, manteniendo la tracción sin ejercer tirones bruscos) hacia nosotros muy lentamente hasta que notemos una barrera que no nos permite continuar. Y en ese punto aguantamos unos segundos para después soltar muy lentamente recorriendo de nuevo en la misma dirección pero en sentido inverso (hacia el caballo), nunca debemos soltar la cola repentinamente.

**3 Lateroflexión pasiva. Esta maniobra permite movilizar toda la columna hacia los lados (en lateroflexión).** Para ello, nos colocamos a un lado del caballo, sujetamos con una mano la base de la cola y

la otra mano la colocamos sobre la columna, y empujamos rítmicamente con ambas manos en sentido contrario, al mismo tiempo que la mano que está sobre la columna va avanzando por toda ella hasta la cruz, movilizándolo cada segmento.

#### TÉCNICAS DE MOVILIZACIÓN ACTIVA

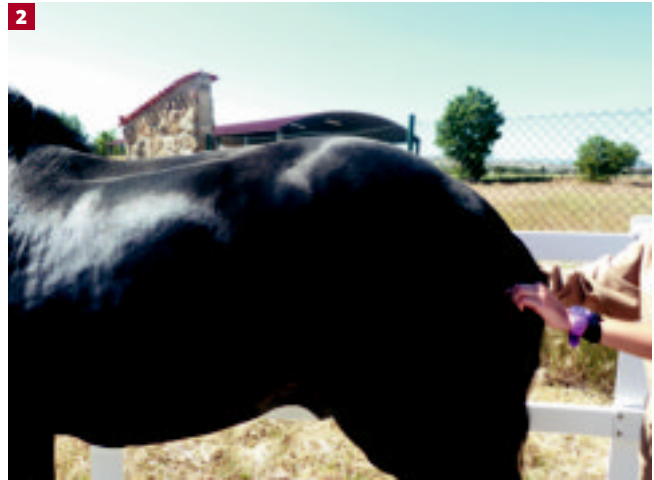
Para movilizar de manera activa el dorso, es decir, logrando que el caballo active su musculatura, nos ayudamos de los reflejos. Al estimular sobre ciertas partes del dorso y grupa del caballo desencadenamos un reflejo involuntario de movilización que nos sirve a los profesionales por un lado de diagnóstico (para determinar cómo se encuentra la movilidad de esa columna) y por otro de tratamiento.

Estos mismos reflejos pueden ser “aprovechados” por el jinete para movilizar y estirar el dorso de su caballo tras el ejercicio y así evitar las sobrecargas musculares y mejorar su elasticidad.

La estimulación para lograr un reflejo la debemos hacer con nuestros dedos, y sólo en el caso de que esta presión no sea suficiente utilizaremos algún otro elemento como puede ser un bolígrafo, un palito de madera de punta roma (por ejemplo los de comida china) o un limpia cascots (siempre de punta roma y gruesa); siempre hay que comenzar estimulando con poca presión e ir aumentando ésta hasta lograr una respuesta.

#### La respuesta del caballo puede ser:

- Hiporeactividad: respuesta escasa, el caballo no realiza el movimiento que le pedimos bien porque nuestro estímulo es escaso, por dolor crónico (el dorso está muy fijado y ha perdido movilidad) o por su naturaleza (algunas razas son menos reactivas y algunas conformaciones de dorso limitan su movimiento).
- Hiperreactividad: respuesta aumentada, el caballo realiza un movimiento muy amplio y se muestra molesto durante el mismo,



**1. Mediante la activación de la musculatura estabilizadora,** enseñamos al caballo a que sea capaz de sujetarse él mismo su propio miembro en el aire.

**2. Reflejo de flexión lumbo-sacra,** ideal para estirar la musculatura lumbar del caballo.

puede ser debido a un dolor en fase aguda, a un estímulo muy fuerte por parte del operador o bien a una hipersensibilidad típica de algunas razas.

- Normoreactividad: el caballo responde al estímulo con un movimiento lento y fluido sin mostrar signos de incomodidad.

**Los reflejos que se describen en el caballo son:**

**En la región tóraco-lumbar (dorso propiamente dicho):**

- Reflejo de extensión: al estimular a ambos lados de la columna de manera continua logramos que el caballo realice una extensión de su dorso (hundimiento). Este reflejo se usa para diagnóstico pero por lo general no se usa para tratamiento.

- Reflejo de flexión: buscamos que el caballo realice una flexión de su dorso, es decir que lo eleve; para ello estimulamos lentamente en la línea alba (línea media del tórax y abdomen). Para localizar este punto basta con pasar la mano por el recorrido que ocupa la cincha hasta que sintamos una línea que se hunde ligeramente justo en el centro de la parte más baja del tórax; si seguimos esa línea con nuestros dedos hacia atrás, presionando ligeramente, conseguimos estimular un reflejo de flexión y veremos como el dorso del caballo se eleva.

Este reflejo sí se utiliza para tratamiento y puede ser usado por jinetes para prevenir rigidez de dorso y mejorar su flexibilidad, ya que estira la musculatura paravertebral del dorso, pero es importante tener en cuenta que no todos los caballos toleran bien el ejercicio por lo que es necesario tomar precauciones cuando lo realicemos colocándonos cerca de las manos del caballo y estando muy atentos a sus respuestas.

**En la región lumbo-sacra (región final del dorso y grupa).**

- Reflejo de extensión: se consigue presionando suavemente a ambos lados en la musculatura del final del dorso (justo antes de que empiece la grupa), en un único punto sin hacer un deslizamiento. El resultado es una extensión del segmento que se

para el dorso de la grupa (la grupa se coloca de manera "plana).

- Reflejo de flexión: nos colocamos detrás del caballo (no se debe hacer si no confiamos en el caballo) y aproximadamente a un palmo por encima de la base de la cola, a ambos lados, colocamos nuestras manos y presionamos en dirección descendente hacia la cola. El caballo debe responder con una flexión del segmento que separa el dorso de la grupa (esa región se eleva). Este ejercicio es ideal para estirar la musculatura lumbar del caballo.

- Reflejos de lateroflexión: estimulando en el mismo sitio que el reflejo anterior pero con una sola mano (sólo estimulamos un lado) conseguiremos un movimiento lateral al lado contrario. Se puede alternar el estímulo de un lado y otro (lentamente) para lograr una movilización simétrica a ambos lados.

Cuando se realizan estas técnicas para mejorar la movilidad del dorso del caballo se recomienda usar sólo los reflejos de flexión y lateroflexión, que se deben realizar de manera lenta y sostenida (para aguantar el estiramiento) y repetir 2-3 veces al día. En caballos con lesión de dorso se aconseja consultar con su veterinario la mejor manera de llevarlas a cabo.

## EJERCICIOS DE ACTIVACIÓN MUSCULAR

**1 Activación de la musculatura estabilizadora del dorso:** En el dorso, además de los grandes grupos musculares, encontramos una serie de músculos que se encuentran a nivel de la columna, presentan un recorrido corto e interconectan las vértebras entre sí. Tienen una gran importancia a la hora de estabilizar y por lo tanto movilizar los segmentos vertebrales, pero no son fáciles de trabajar de manera específica. Los caballos que presentan escaso desarrollo de estos músculos tienen mayor predisposición a lesiones de dorso, menor elasticidad, menor coordinación en sus movimientos, escasa flexibilidad articular, baja estabilidad sobre sus miembros, etc...

El ejercicio más eficiente para trabajar esta musculatura de forma estática es el que se conoce como "estabilización pélvica". En él, con ayuda de una zanahoria o similar, se le pide al caballo que realice una lateroflexión del cuello al mismo tiempo que se le estimula para que levante el pie; en el momento en que el caballo lo realiza se le premia con la zanahoria. La mayoría de caballos aprenden rápido este ejercicio, que se debe repetir 2-3 veces a cada lado diariamente, después de trabajar. El caballo, para poder mantenerse en esa posición sin caerse, debe contraer toda su musculatura estabilizadora de manera muy eficiente, por lo que la repetición diaria de este ejercicio supone un estímulo para su desarrollo.

**2 Ejercicios de activación de la musculatura abdominal.** Esta musculatura, junto con la estabilizadora que hemos explicado en el punto anterior, es fundamental para el mantenimiento de la salud del dorso del caballo; al ser el caballo un cuadrúpedo la gravedad actúa sobre su dorso favoreciendo su hundimiento ("ensillamiento"), y la musculatura que se opone a este hundimiento es la antagónica al dorso, es decir, la abdominal, de ahí su importancia en el caballo. La musculatura abdominal puede activarse de manera estática (sin movimiento del caballo) o de manera dinámica (en movimiento).

De manera estática lo podemos conseguir a través de la movilización del cuello en flexión; con ayuda de una zanahoria hacemos que el caballo lleve su cabeza entre sus manos hasta lograr una flexión de cuello suficiente que produzca una elevación del dorso por contracción de la musculatura abdominal.

De manera dinámica los abdominales se activan cuando los miembros posteriores entran debajo de la masa, pero solo en el caso de que las cadenas musculares del caballo se encuentren trabajando de manera sinérgica, es decir, que el dorso no se encuentre bloqueado y pueda estirarse con libertad a partir de una posición de cabeza baja. ■