



1



### Medicina Deportiva y Fisioterapia Equina

En esta sección os ofreceremos artículos relacionados con la salud deportiva de vuestros caballos, las patologías que más les afectan, cómo prevenirlas y la aplicación de tratamientos médicos y fisioterapéuticos. Las autoras Mar de Echevarría (fisioterapeuta) y Marta García Piqueres (veterinaria), trabajan juntas desde 2005 bajo el nombre de Equidinamia, en el diagnóstico, tratamiento y rehabilitación de caballos de todas las disciplinas. Así mismo desempeñan una labor docente impartiendo charlas y cursos para profesionales y aficionados, con el objetivo de divulgar conocimientos que permitan mejorar las condiciones físicas y el rendimiento deportivo de los caballos.



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

# El caballo como deportista

## Sus condiciones y manejo general

Iniciamos con este artículo un nuevo enfoque de la sección, más genérico, en que se tratarán aspectos relacionados con la salud deportiva del caballo, qué patologías son las más habituales, su prevención desde el manejo o el tipo de tratamiento médico y fisioterapéutico más indicado. Comenzamos recordando las condiciones del caballo como deportista, su manejo más adecuado y cómo podemos ayudar a su buena salud.

**D**esde la domesticación del caballo hasta nuestros días han sido muchas las tareas que estos animales han desarrollado, desde su uso en la guerra, trabajo en las labores de campo, como medio de transporte, etc. Aunque hoy en día todavía existen caballos destinados al trabajo en zonas rurales, la gran mayoría de ellos se emplean en un

uso deportivo, con mayor o menor exigencia física.

Sin embargo, muchos jinetes no tienen en cuenta esta aptitud deportiva de sus caballos a la hora de dedicarles los cuidados necesarios para que su rendimiento sea el óptimo; del mismo modo muchos jinetes, incluso profesionales, no se consi-



2

**1. Los caballos destinados a la práctica de una disciplina deportiva deben ser considerados y tratados como deportistas, independientemente de que compitan o no.**

**2. Los caballos en libertad caminan durante todo el**

día, pero el caballo estabulado a menudo pasa varias horas en una cuadra y padece de un exceso de reposo.

**3. El trabajo pie a tierra, a la cuerda o en riendas largas,** es fundamental para cualquier caballo ya que es la mejor manera de muscular su dorso.



3

- ✓ **El entrenamiento base:** realización de ejercicios comunes a varias disciplinas deportivas que le permiten alcanzar un grado de condición física adecuado para la práctica de su deporte. En este tipo de entrenamiento se trabaja la capacidad aeróbica, además de algunas otras cualidades como la fuerza, la elasticidad o la potencia en función de la disciplina deportiva que se practique.
- ✓ **El entrenamiento específico:** está destinado a preparar específicamente la competición que el atleta desarrolla.
- ✓ **Estricto control de su alimentación,** en cuanto al número de tomas, ingestión de los distintos nutrientes, suplementos etc.
- ✓ **Equipos deportivos especializados e individualizados:** cada deportista emplea el equipo que más le ayuda en función del deporte que practica y de su estructura y condición física; por ejemplo, los corredores usan distintas zapatillas según cómo sea su pisada.
- ✓ **Apoyo médico y fisioterapéutico constante** antes, durante y después de la competición, lo que permite que la prevención de lesiones sea mucho más importante que su tratamiento; los esfuerzos de su personal médico van encaminados a prevenir la lesión y por supuesto a tratarla si ésta llegase a producirse.
- ✓ **Apoyo psicológico,** importante para que el deportista sea capaz de soportar la presión de la competición y rendir más allá de sus límites.

### El manejo del caballo deportista

*El caballo de deporte no debe ser tratado como un animal de compañía, pero tampoco es recomendable "humanizarlo" ni olvidar su condición de caballo durante el manejo.*

deran deportistas ya que no siguen rutinas de entrenamiento ni cuidados personales acordes o similares a los que haría un atleta que practique otro deporte.

*Los caballos destinados a la práctica de una o más disciplinas deportivas deben ser considerados y tratados como deportistas, independientemente de que compitan o no, y especialmente cuando el grado de exigencia física o de competición sea alto.*

### Deportista humano vs caballo

*Existen demasiadas similitudes entre los caballos y los atletas humanos como para no considerar al caballo un deportista, pero en muchas ocasiones su manejo dista tanto del de un deportista humano que existen demasiadas diferencias como para poder hacerlo.*

El deportista humano maneja su actividad basándose en:



**1. Todos los caballos de deporte deberían realizar un entrenamiento base común** que incluya, si fuera posible, un entrenamiento cruzado con ejercicio acuático.

**2. El contacto con otros caballos y la posibilidad de moverse libremente** favorece el buen estado psicológico de los caballos

**3. El apoyo de profesionales veterinarios y fisioterapéuticos permite mejorar el estado físico de los caballos,** preparar la competición y prevenir lesiones.

**4. La práctica de los ejercicios específicos de cada disciplina es por supuesto necesaria** pero no se debería hacer diariamente.

FACTORES QUE PREDISPONEN

## Lesión o pérdida de rendimiento

- » Sobre-entrenamiento
- » Incorrecto entrenamiento
- » Genética
- » Desgaste físico por edad y lesiones previas
- » Escaso control de los factores que rodean al caballo
- » Mala rehabilitación post-lesión: recidivas

En la mayoría de los casos los caballos no se manejan de una manera similar a como se hace con un deportista, y esto es fundamental sobre todo en aquellos animales dedicados a la alta competición.

A menudo los **puntos incorrectos** en el manejo del caballo son:

- ✓ **Exceso de reposo:** los caballos en libertad caminan durante todo el día, en muchos casos más de 20 km. diarios, en cambio el caballo estabulado a menudo pasa 22-23 horas al día metido en una cuadra, y en muchos casos nunca tiene acceso a estar suelto

en un espacio amplio donde moverse con libertad. Esto tiene una marcada influencia negativa sobre su estructura locomotora, así como sobre su sistema digestivo, respiratorio y sobre su salud psíquica (vicios de cuadra, bajo rendimiento deportivo etc.)

- ✓ **Escaso o nulo entrenamiento base:** un buen estado cardio-respiratorio es el primer paso para tener un buen atleta sea de la disciplina que sea. Pero muchos caballos no realizan un entrenamiento base y esto se traduce en una menor preparación física y una mayor predisposición a lesiones. Todos los caballos de deporte deberían realizar un entrenamiento base que incluya trabajo a la cuerda, ejercicio aeróbico montado, trabajo en campo (propioceptivo, aeróbico, musculación en cuestas etc.), e incluso si fuera posible un entrenamiento cruzado con ejercicio acuático.
- ✓ **Abuso de entrenamiento específico:** es frecuente que, por falta de conocimiento, algunos jinetes entrenen prioritariamente y la mayor parte del tiempo los ejercicios de la disciplina en la que el caballo compite, por ejemplo saltando la mayor parte de la semana si el caballo es de salto o practicando ejercicios de

doma si es de doma, sin lograr un buen estado de forma y sin entrenamiento de base. La práctica de los ejercicios específicos de cada disciplina es por supuesto necesaria pero no se justifica que se haga diariamente, y menos aún si el resto de días de la semana no se realiza un entreno de base.

- ✓ **Escaso o nulo trabajo sin jinete:** el trabajo pie a tierra a la cuerda o en riendas largas es fundamental para cualquier caballo, ya que es la mejor manera de muscular su dorso. No hay excusas, cualquier caballo por fuerte que parezca puede trabajarse correctamente a la cuerda, y sin riesgo de que se lesione (una falsa creencia muy difundida), eso sí, hay que tener paciencia, enseñar al caballo y al jinete, y hacer las cosas correctamente.
- ✓ **Escaso control de la alimentación:** el aporte energético en la dieta, el número de tomas, la proporción forraje-granulado y la presencia de aminoácidos esenciales son factores fundamentales para la constitución de una dieta acertada.
- ✓ **Abuso de antiinflamatorios/infiltraciones:** el abuso de estos tratamientos no se recomienda en ningún caso, espe-

## DECÁLOGO DEL CORRECTO MANEJO DEL DEPORTISTA EQUINO

### 1 Disminuir al máximo las horas de inactividad

>> La actividad continuada a muy baja intensidad es el mejor tratamiento preventivo de las patologías articulares degenerativas.

>> La carga articular en movimiento y la propiocepción que aporta el constante desplazamiento son un "seguro de vida" en lo que a prevención de lesiones se refiere.

>> Se debe evitar totalmente la permanencia de potros y caballos jóvenes dentro de boxes por ser la inactividad absolutamente perjudicial para todas las estructuras que se encuentran en desarrollo.

>> El mito de que los caballos en el campo se estropean debe ser desterrado. Los riesgos de estar sueltos no son mayores a los de la inactividad a medio plazo.

### 2 Aumento del entrenamiento base para la práctica de cualquier disciplina.

>> Un buen estado cardiorespiratorio, un buen tono base, coordinación y una buena flexibilidad son factores necesarios para el desempeño de cualquier disciplina.

>> Al menos dos días en semana deberían ir destinados a este tipo de ejercicio que facilitará la práctica del entrenamiento específico.

### 3 Selección física del caballo según la disciplina y nivel.

>> La conformación del caballo aporta datos sobre su aptitud deportiva y sobre la predisposición a lesiones.

>> Cuando se selecciona un caballo para una disciplina los rasgos conformacionales deben tenerse muy cuenta si se pretende lograr un rendimiento óptimo del mismo, ya que hay conformaciones que no son adecuadas para determinadas disciplinas ecuestres.

### 4 Control de la alimentación en función de la exigencia deportiva,

y siempre siguiendo unas normas básicas en cuanto al número de tomas de concentrado y forraje, agua a disposición permanente, equilibrio de minerales y aminoácidos necesarios para el correcto funcionamiento del organismo, niveles de energía en función del gasto etc.

### 5 Correcto ajuste de los equipos (embocadura, montura, cincha, ayudas auxiliares).

### 6 Fomento de la motivación del caballo,

basándose en el principio de "Mens sana in corpore sano", a través de:

- >> Sociabilización
- >> Estancia al aire libre el máximo tiempo posible
- >> Variación en el entrenamiento

### 7 Trabajo pie a tierra:

siempre debe incluirse en los programas de entrenamiento para favorecer el desarrollo de la musculatura paravertebral.

### 8 Limitación del uso de AINES y corticoides,

especialmente cuando no hay un diagnóstico claro. Ciertos corticoides son potencialmente lesivos para el cartílago articular por lo que las infiltraciones con éstos sólo deberían hacerse cuando su empleo esté justificado.

### 9 Apoyo veterinario y fisioterapéutico

antes, durante y después de la competición. El jinete puede aprender a estirar a su caballo y hacerlo después de trabajar igual que debería estirar él mismo tras la monta.

### 10 Profesionalización del sector:

educar al jinete como un deportista, formarse y entrenarse más allá de la técnica/disciplina que vaya a practicar.



físico de los caballos, preparar la competición y prevenir lesiones.

✓ **Errores en el ajuste del equipo:** es común emplear una montura que sólo le quede cómoda al jinete sin evaluar su ajuste al caballo, así como emplear cinchas que limitan la inspiración y el trabajo abdominal en lugar de buscar aquellas que facilitan su función.

#### ¿Cómo pueden ayudar los jinetes?

En primer lugar considerándose deportistas, que es lo que son, y actuando en consecuencia; si el jinete no se considera un deportista es difícil que pueda darle a su caballo ese enfoque.

Es importante que los jinetes adquieran un adecuado estado de forma física, que puede variar según la disciplina que practique pero siempre con unos requerimientos mínimo comunes a todas ellas. La falta de estado físico del jinete genera alteraciones en ellos mismos pero también sobre los caballos. La búsqueda de simetría, flexibilidad, ausencia de dolor y buen tono de la musculatura profunda son clave para la correcta influencia posicional del jinete sobre el caballo, como ya vimos en artículos anteriores publicados en esta misma revista.

Además el jinete, junto con el entrenador, es el encargado de diseñar la rutina de entrenamiento de su caballo, en la cual no se debe abusar de la repetición continua del trabajo específico que se realice en

competición, es decir, un caballo entrenado no tiene que repetir cada día los ejercicios que le son exigidos en competición. Así, el caballo de salto puede salir al campo y el de doma puede dar unos saltos un día por semana, en lo que se denomina "entrenamiento cruzado", que permite mejorar aspectos que no se logran únicamente realizando las actividades propias de la disciplina.

*La repetición constante de los mismos ejercicios durante el entrenamiento tiene efectos negativos sobre la salud física y psíquica del caballo. Sin embargo, la combinación de actividades de distintas disciplinas e incluso trabajo acuático (entrenamiento cruzado) permite lograr aspectos del estado físico inalcanzables con el ejercicio diario de la disciplina.*

Otro aspecto importante que el jinete debe cuidar es el estado psicológico del caballo, que lejos de "humanizar" al caballo no debe ser desestimado ya que un caballo al que le gusta su trabajo sin duda rendirá mejor que aquel que trabaja sin ganas o con dolor.

El cambio de tipo de ejercicio, la variación en el entrenamiento, el contacto con otros caballos y la posibilidad de moverse libremente favorece el buen estado psicológico de los caballos. ■

cialmente cuando no hay un diagnóstico previo, ya que pueden enmascarar un dolor y que se agrave la lesión durante el entrenamiento.

✓ **Falta de apoyo veterinario / fisioterapéutico:** todavía se asocia al fisioterapeuta o al veterinario con alguien a quien se llama cuando hay una lesión y no siempre es así; el apoyo de estos profesionales permite mejorar el estado