

1



Enfoque holístico de la salud músculo-esquelética

Recuperación completa y sin recidivas de una lesión

Después de una lesión nos podemos encontrar con una recuperación incompleta y con recidivas. Se trata de algo más común en lo referente a nuestros caballos que en la medicina y fisioterapia humanas, y esto es debido a que el manejo de las lesiones dista mucho de ser parecido: para mantener una buena salud músculo-esquelética hay que considerar el caballo como un todo, fijándose no solo en la lesión sino también en el resto de estructuras.



Fisioterapia práctica

En esta sección se ofrecen consejos útiles y prácticos para la mejora de la salud de nuestros 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

La salud músculo-esquelética es el principal requerimiento para lograr un óptimo rendimiento del caballo atleta o de recreo. Sin embargo, cuando se produce una lesión es habitual toparnos con el fracaso de los tratamientos veterinarios y fisioterapéuticos o una recuperación incompleta y con recidivas. Si lo comparamos con la medicina y fisioterapia humana, donde esto ocurre igualmente pero en menor porcentaje, nos daremos cuenta de que a pesar de que el tejido y las estructuras son las mismas, el enfoque y el manejo de las lesiones distan mucho de ser siquiera parecido.

El caballo como un todo

El primer fallo se produce posiblemente a nivel de diagnóstico, no teniendo todo el cuerpo del caballo en cuenta, sino sólo el lugar de la localización de la lesión más evidente o importante. Son ya numerosas las técnicas de fisioterapia que explican la presencia de lesiones primarias a distancia del foco del dolor, la influencia del estado de las cadenas musculares en la producción de lesiones, la importancia del músculo en la salud del tendón, de la fascia sobre otras estructuras e incluso la increíble relación del estado de la boca y ATM (articulación

témpero-mandibular) con la aparición de lesiones a distancia de la mismas.

Si entendemos esto, también entenderemos la necesidad de no tratar exclusivamente la lesión más importante o evidente sino de tener en cuenta al resto de las estructuras, no solo para asegurar una correcta recuperación sino para prevenir la aparición de recidivas y evitar el tan común y lapidario "caballo roto".

Un ejemplo: lesión de tendón

Como ya hemos comentado, el concepto del cuerpo del animal como un todo es la base para un abordaje con mayor probabilidad de éxito tanto en el diagnóstico como en el tratamiento. Para comprender esto utilizaremos como ejemplo las lesiones de tendón, un problema bastante frecuente y que a menudo trunca la carrera deportiva de muchos caballos.

Pues bien, el hecho de pretender tratar un tendón o ligamento a base de antiinflamatorios y reposo debe ser una opción eliminada si se quiere recuperar a un caballo. ¿Por qué?

Cualquier tejido, y especialmente un tendón o un ligamento, debe recuperarse de una forma dinámica para asegurar una buena alineación fibrilar, disminuir la aparición



2

de fibrosis, aportar una buena elasticidad (que prevenga una recidiva de la lesión) y evitar la pérdida de propiocepción, y todo esto no se consigue con el caballo metido en un box. Lógicamente, el ejercicio que el caballo haga se adaptará a su lesión y la intensidad de trabajo no será la misma que antes de lesionarse; existen muchas maneras de ejercitar un caballo lesionado sin que la lesión se agrave, y más aún, facilitando su recuperación.

Junto con esto, añadir que el consumo de antiinflamatorios durante la rehabilitación no sólo puede llevarnos a error por camuflar las sensaciones reales del caballo sino que, además, tiene un efecto negativo sobre la capacidad de regeneración del tejido. Numerosos estudios científicos respaldan el efecto negativo que tienen los AINE's (antiinflamatorios no esteroideos) sobre la alteración de la síntesis de las prostaglandinas, proceso crucial en la reparación del tejido: la inflamación es una fase de la cicatrización del tejido y es fundamental que no se vea limitada por un consumo excesivo de antiinflamatorios.

Además, es fundamental saber que la recuperación de un tendón no depende sólo de sí mismo; el tratamiento del músculo, fascias adyacentes o posibles subluxaciones

articulares (hablando sólo de los **factores intrínsecos** del cuerpo), deben siempre tenerse en cuenta. Pero tampoco debemos olvidar que existen **factores extrínsecos** al caballo, como son las pistas en las que trabaja, el programa de entrenamiento que se le aplica, el herraje y un largo etcétera, que van a ser determinantes en el desarrollo de la lesión y que si no los tenemos en cuenta pueden llegar a perjudicar enormemente e incluso llevar al fracaso de un tratamiento rehabilitador.

Factores esenciales en la recuperación de lesiones

La principal causa de lesiones del caballo es sin duda el ser humano y todo el manejo que él mismo ha hecho para adaptar al equino a sus propias necesidades. Si aprendemos a identificar los factores de manejo que son potencialmente lesivos para el caballo y los corregimos estaremos haciendo mucho por la prevención y recuperación de las lesiones de nuestros caballos.

Algunos de estos factores que son causa potencial de aparición de lesiones en el caballo, son:

- **Permanencia en box** una media de 22 horas diarias. Es muy frecuente encontrar



3

1. La aproximación a cualquier lesión del caballo debe hacerse de un modo holístico, considerando el caballo como un todo.
2. El tejido para estar sano y para recuperarse de una lesión tiene que moverse

-"recuperación funcional", lo que es incompatible con estar más de 20 horas en el box.

3. No es bueno que el movimiento del caballo sea siempre con un jinete encima: hay que dar importancia al trabajo pie a tierra o con riendas largas.

Equipo multidisciplinar

>> La presencia de un equipo multidisciplinar y especializado es clave para un preciso y correcto diagnóstico que aumente las posibilidades de éxito en la recuperación.

Por suerte para nuestros caballos, los tratamientos conservadores, cada vez más, dejan de ser una opción si se quiere apostar por una correcta recuperación del caballo. Evidentemente, que esto ocurra pasa por la aceptación por parte del sector de la colaboración de diferentes profesionales especializados tanto para el diagnóstico como para el tratamiento (fisioterapeutas equinos, herradores, veterinarios especialistas en rehabilitación, en odontología, etc.).

caballos que viven todo el día dentro de un box (a menudo de dimensiones reducidas) y que apenas pueden ejercitarse una o dos horas al día y ni siquiera todos los días. Tenemos que pensar que el caballo es un animal que en la naturaleza camina diariamente unos 20-40 km., y que su estructura músculo-esquelética está diseñada para hacer un ejercicio constante de baja intensidad, y no al contrario, como nosotros los entrenamos.

Lamentablemente mucha gente aún piensa que el box es el lugar más seguro para que un caballo no se lesione pero ¿quién nos ha dicho que vivir en box es una garantía de salud? ¿Quién nos ha asegurado que el caballo es más feliz viviendo en un box? No olvidemos que la salud mental de un deportista influye de manera significativa en su rendimiento deportivo. La respuesta de muchos propietarios a estas preguntas es " si lo suelto se va a lesionar seguro!". Obviamente si lleva años encerrado es lógico esperar que lo soltemos y se mueva libremente; para evitar que se haga daño basta con hacerlo de manera progresiva y apoyado por un profesional.

El tejido para estar sano y para recuperarse de una lesión tiene que moverse, es lo que se llama en fisioterapia la "recuperación

1. Interesa no sólo un tipo de pista que mejor se adapte a nuestro caballo, sino también que trabaje en distintas superficies.

2. El cuidado de la boca del caballo es un factor fundamental en

la salud músculo-esquelética.

3. Los cascos del caballo son pieza fundamental de su anatomía, y un herraje incorrecto o el hecho de que esté herrado es causa potencial de lesiones.

funcional”: es imposible que un tejido alcance la funcionalidad que tenía antes de lesionarse si no le permitimos que se mueva. La única contraindicación absoluta de ejercicio sería una fractura o una lesión nerviosa, y aún en estos casos el reposo sólo debe indicarse durante un período y siempre puede combinarse con movilización pasiva.

• **Pautas de entrenamiento montado.** A todo esto hay que añadir que en la mayoría de los casos el tiempo de movimiento del que un caballo dispone es casi siempre con un jinete encima; de esta manera el caballo no puede emplear bien su dorso ni trabajar de manera correcta sus cadenas musculares: es como si nosotros siempre nos ejercitáramos con una mochila encima. Es muy importante que la gente se concencie de la importancia del trabajo pie a tierra, a la cuerda o con riendas largas, que bien realizado (es un trabajo, no es una mera forma de que el caballo se desfogue) es muy beneficioso para el caballo y nunca es una pérdida de tiempo.

• **Pistas y superficies de trabajo.** Este es un punto importante en la prevención y rehabilitación de lesiones, no sólo porque buscaremos el tipo de pista que mejor se adapte al problema de nuestro caballo sino también porque intentaremos que el caballo trabaje en distintas superficies (cuestas, terreno firme, blando, irregular, agua...) para mantener su sistema propioceptivo bien desarrollado, lo que será un seguro de vida en la prevención de problemas físicos.

• **Las pautas de alimentación,** el tipo de alimentos y calidades empleadas, son otro de los factores que influyen enormemente en la salud general del caballo. Una vez más hemos adaptado la alimentación del caballo a nuestra comodidad con los riesgos que ello conlleva.



1

• El cuidado de la **boca** del caballo es un factor fundamental en la salud músculo-esquelética. Como sabemos al caballo le crecen los dientes durante toda su vida, el hecho de estabularlos, alimentarlos con piensos y forrajes ya cortados en comederos que no se encuentran en el suelo produce un escaso desgaste en proporción al crecimiento derivando en muchas ocasiones en puntas cortantes, dolores a nivel de la articulación de la mandíbula, heridas en la lengua, problemas en el aparato hioideo.... A esto hay que sumarle que les ponemos un hierro y tiramos de él. En los casos de patología de dorso o cuello el bienestar de la boca y sus estructuras es fundamental para una óptima recuperación. Una boca en mal estado es incompatible con un dorso en buen estado y en general con un estado muscular adecuado.

• En numerosos artículos hemos reseñado la importancia del ajuste del **equipo**; emplear la montura, protector y cincha adecuados es crucial en el bienestar del dorso. Esta es la razón por la que muchos problemas de dorso recidivan tras los tratamientos. ¿De qué sirve poner un parche sin remediar la causa? Podemos infiltrar o tratar fisioterapéuticamente a los caballos todas las veces que queramos, pero, si tras esto ponemos la misma montura que generaba el problema ¿de qué ha servido el tratamiento?

• El mismo proceso se aplica en la **influencia del jinete**; si el jinete está ejerciendo

una influencia negativa sobre el caballo por sus propias compensaciones, asimetrías o alteraciones físicas (que todos tenemos), lo recomendable es trabajar en ellas para solucionarlas.

• El cuidado de los **cascos**. Los cascos del caballo son pieza fundamental de su anatomía, y de siempre se ha dicho que “sin pie no hay caballo”. Un herraje incorrecto y a menudo el simple hecho de que un caballo esté herrado es causa potencial de lesiones. Es por esto que cada vez más se tiende al trabajo conjunto del herrador con el veterinario y al empleo de técnicas como el “barehoof” (casco descalzo) que permite alcanzar la máxima funcionalidad del casco y en especial de la ranilla (como elemento que amortigua el impacto contra el suelo y que facilita el retorno venoso bombeando sangre hacia el miembro).

Conclusión

Como vemos, el manejo de la salud músculo-esquelética del caballo no es algo fácil. No depende solo de los tratamientos veterinarios o fisioterapéuticos sino que existen un gran número de factores que influyen sobre una buena o mala recuperación.

Es fundamental que tanto jinetes como propietarios se cuestionen todo aquello que se considera “normal” o “lo de siempre” puesto que en muchas ocasiones aceptar esto es sentenciar la salud del caballo por ignorancia. ■



2



3