

Bases del trabajo pie a tierra

Importancia en la salud músculo-esquelética del caballo

El trabajo pie a tierra es un complemento del trabajo montado imprescindible para el mantenimiento de la salud músculo-esquelética de caballos de todas las disciplinas. El hecho de trabajar siempre a los caballos montados (con peso del jinete y presión de la montura), limita el desarrollo muscular y la funcionalidad de determinadas regiones, por lo que complementar el trabajo montado con ejercicio pie a tierra resulta altamente beneficioso.



1



2



3

1. El trabajo pie a tierra planificado y controlado es muy beneficioso para el caballo, y debe complementar el trabajo montado.

2. El trabajo a la cuerda en cuevas y terrenos inclinados, muy interesante para el caballo y también para el jinete (para su preparación física).

3. Se pueden emplear elementos propioceptivos para estimular la impulsión o el control de los miembros, como las bandas elásticas.

¿Qué caballos pueden beneficiarse?

» Todos los caballos, independientemente de la disciplina que practiquen o del uso que se les dé (deportivo, ocio, enseñanza, competición...) se pueden beneficiar de un correcto trabajo pie a tierra. Está especialmente indicado en el caso de potros que se están iniciando en la doma, caballos de competición de todas las disciplinas como complemento al entrenamiento específico de éstas (es lo que llamamos entrenamiento base), y en la rehabilitación de lesiones, especialmente si el caballo ha pasado un tiempo en reposo o bien cuando el problema ha estado localizado en el dorso.



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 Piñeres (veterinaria), trabajan juntas desde 2005 bajo el nombre de Equidynamia, 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 Piñeres
fisioterapiaequina@yahoo.es www.equidynamia.es

Trabajo pie a tierra se considera todo ejercicio planificado y controlado que el caballo realiza sin el peso del jinete para la mejora de su rendimiento físico y como parte de su pauta de entrenamiento.

Así, el hecho de que el caballo se ejercite suelto en una pista o en un prado, sin intervención del jinete/propietario, no se considera trabajo pie a tierra -aunque es muy saludable y recomendable-.

Tampoco se considera trabajo pie a tierra que el caballo se "desfogue" a la cuerda, sin control como un mero acto de liberación de energía previo al trabajo montado o tras periodos de reposo o inactividad.

En definitiva, el trabajo pie a tierra debe ser planificado y realizado con control sobre el caballo para que se puedan lograr los objetivos establecidos.

Beneficios

Los beneficios de este tipo de ejercicio derivan principalmente del hecho de que el caballo no tiene que llevar peso en su dorso, ni montura, y de que su movimiento es más natural y libre que cuando lo hace bajo las órdenes de un jinete.

Los principales beneficios que se pueden obtener son:

✓ **Mejora del desarrollo de la musculatura de dorso y grupa** (línea superior). Los músculos del dorso a menudo se atrofian por una falta de uso y por la presión ejercida por el peso del jinete y el ajuste de la montura; sin peso y trabajando el dorso bajo unas pautas establecidas, se consigue una mejora de esta musculatura.

✓ **Mejora del desarrollo muscular del cuello.** Sin la influencia de la mano del jinete, el cuello del caballo puede relajarse y trabajar sin tensión (siempre y cuando no se haga un uso incorrecto de los rendajes), mejorando su estado muscular.

✓ **Mejora del desarrollo de la musculatura abdominal.** Los músculos abdominales son antagonistas de la musculatura del dorso, y a menudo no funcionan correctamente cuando el dorso queda bloqueado bajo el asiento del jinete, predisponiendo a la aparición de lesiones de dorso. Pie a tierra los abdominales pueden activarse para que recuperen su tono funcional.

✓ **Mejora del equilibrio natural del caballo,** al suprimir los desequilibrios del jinete que el caballo constantemente trata de compensar durante el trabajo montado.

✓ **Mejora de la propiocepción** (control postural y de movimiento del siste-

ma nervioso), y así de la coordinación, el equilibrio y la precisión en los movimientos.

✓ **Mejora de la actitud del caballo frente al entrenamiento;** el hecho de complementar las pautas de ejercicio montado con trabajo pie a tierra, supone variar las rutinas de entrenamiento haciéndolas más atractivas e interesantes para el caballo.

Modalidades

Las principales modalidades de trabajo pie a tierra son el trabajo a la cuerda y en riendas largas.

→ **Trabajo a la cuerda:** el caballo se ejercita sin jinete, guiado por una sola cuerda. El ejercicio puede realizarse en círculos o en línea recta según el manejo que haga la persona que lo guía. Se pueden emplear rendajes o ayudas auxiliares para lograr un control sobre determinadas partes del cuerpo del caballo o alcanzar ciertas posturas terapéuticas (algunos ejemplos de rendajes son el gogue, el chambón, las riendas de atar, el sistema Pessoa etc.).

→ **Trabajo en riendas largas:** el caballo se ejercita también sin peso del jinete pero en este caso la persona que lo trabaja lo guía con dos cuerdas (generalmente engan-

chadas a la embocadura) pudiendo realizar todos tipo de ejercicios -transiciones, trabajo en dos pistas, salto etc.-, pero sin el peso del jinete sobre su dorso.

Otra opción de trabajo pie a tierra consiste en realizar ejercicio propioceptivo: el caballo es guiado por el jinete a través de circuitos propioceptivos (naturales o artificiales) que presentan superficies diferentes con el objetivo de ejercer un estímulo sobre su sistema nervioso para aumentar la propiocepción, equilibrio y coordinación del caballo. Si se realiza por el campo sobre distintas superficies, cuevas y terrenos inclinados, suponen también un ejercicio muy interesante para el jinete desde el punto de vista de su preparación física.

Pautas básicas

→ **Seguridad:** es recomendable el uso de guantes, especialmente con caballos que tiran mucho (aunque esto mejora con un correcto trabajo salvo que exista un dolor físico que lo produzca). También es importante no enrollar la cuerda alrededor de nuestras manos, ni dejarla muy suelta para que el caballo no la pise. La cuerda debe tener siempre tensión por seguridad y también para poder dar indicaciones claras al caballo y tener

un control sobre él. Con caballos jóvenes o desconfiados debemos trabajar en lugares tranquilos, sin otros caballos que puedan alentarlos.

→ **Posición y colocación:** la posición de nuestro cuerpo y nuestro lenguaje corporal le transmite al caballo indicaciones muy valiosas que no podemos menospreciar ni desestimar. Por esto siempre debemos colocarnos en una posición neutra respecto del caballo e ir variándola en función de lo que queramos solicitar al caballo. La posición neutra se logra formando un triángulo con el caballo, siendo la cuerda, la tralla y el caballo cada uno de los tres lados del triángulo y el jinete uno de los vértices, que quedará ligeramente retrasado respecto de las espaldas del caballo. Si queremos pedirle al caballo que avance lo haremos en primer lugar con nuestro cuerpo, retrasándolo ligeramente (altura de la grupa o más atrás), después con la voz y por último, si no responde, con la tralla. Si lo que queremos es que disminuya la intensidad del aire lo haremos avanzando con nuestro cuerpo por delante de las espaldas, ayudándonos de la voz y si fuera necesario acortando la cuerda. Después siempre volvemos con nuestro cuerpo a la posición neutra.

Equipo para un correcto trabajo pie a tierra

» Serreta blanda o cabezada de dar cuerda con anillas en la muserola. Es recomendable que los caballos a la cuerda trabajen sin embocadura, o que al menos la cuerda no se enganche directamente a ésta, ya que si no se genera una excesiva tensión en un lado de la boca (especialmente con caballos fuertes o que tiran mucho) que deriva en dolores en musculatura submandibular, articulación témporo-mandibular, nuca y cuello. La gran mayoría de los caballos, incluso los más fuertes, trabajan perfectamente con una serreta blanda ya que el control que se ejerce es mayor. No recomendamos el uso de serretas "vivas" que puedan dañar el hueso nasal del caballo, las serretas recomendadas son planas, sin salientes filosos y forradas. En los casos en que sea estrictamente necesario usar una embocadura, o bien para el trabajo en riendas largas, se recomienda que sea un filete con doble articulación.

- **Cuerda plana de algodón** (dos cuerdas en el caso de riendas largas).

- **Cincho de dar cuerda con anillas** para poder enganchar riendas si fuera necesario. Es preferible que el cincho tenga almohadillado en la zona que pasa por el dorso para evitar que ejerza excesiva presión sobre la columna. El cincho deberá ajustarse con una cincha con doble elástico y ancha.

- **Rendajes**, en el caso de que sean necesarios.

- **Elementos propioceptivos** para estimular la impulsión de los posteriores o el control sobre los miembros (bandas elásticas, pulseras propioceptivas, pesos etc.).

- **Fusta larga o tralla.**

- **La montura NO forma parte del equipo de trabajo** para dar cuerda por lo que un caballo (excepto un potro que se esté acostumbrando a ella) nunca debe trabajar a la cuerda con la silla puesta, ya que su dorso no podrá moverse con libertad por la fricción y golpeteo de la misma.



1



2



3



4

1. Ejemplo de trabajo en riendas largas con una venda como estímulo posterior de la impulsión.

2. No se recomienda enganchar la cuerda directamente a la boca por la tensión e incomodidad que esto suele producir.

3. El trabajo en distintas superficies también se considera ejercicio pie a tierra.

4. Las pulseras se emplean para mejorar el control del caballo sobre sus extremidades y estimular la elevación del miembro.

mejorar la coordinación y flexibilidad del caballo (aun cuando no sean caballos de salto).

» **Posición terapéutica:** es la posición que vamos a buscar para lograr una correcta activación de la musculatura del caballo y un trabajo sinérgico de sus cadenas musculares. Esta posición debe lograrse de manera voluntaria y sin tensiones, para lo que estimularemos al caballo sin forzarle; si un caballo adopta esta posición "obligado" por el uso de rendajes sólo obtendremos dolor, tensión muscular y musculación inversa. Para un correcto trabajo en posición terapéutica buscaremos la elongación de la línea dorsal del caballo, con descenso de la cabeza y estiramiento del cuello, así como activación de la musculatura abdominal dada por el empuje de los posteriores, que deberán avanzar debajo de la masa del caballo. Al mismo tiempo es importante que el caballo se equilibre sobre sus posteriores, y que no por el hecho de bajar la cabeza se "vuelque" sobre sus manos.

Todo esto puede conseguirse al paso, con una buena impulsión de posteriores y movilización de cuello y dorso; al trote es muy importante, sobre todo con caballos poco equilibrados, que el aire sea muy lento, para que el movimiento se concentre en el plano vertical y no se proyecte en el plano horizontal, el dorso gane flexibilidad y movilidad y el caballo pueda retrasar su centro de gravedad sin volcarse sobre las espaldas. ■

» **Uso de la tralla:** la tralla debe emplearse cuando el caballo no responde a la voz ni a la posición del jinete que le pide aumentar el aire o avanzar con mayor impulsión. Se utilizará de menor a mayor intensidad para llamar la atención del caballo y mantenerlo atento a las indicaciones de voz. También es muy útil en el caso de caballos que tienden a cerrar el círculo y acercarse al jinete, podemos apuntar hacia las espaldas con la tralla para conseguir que abran el círculo y no se nos echen "encima".

» **La voz y la asociación de estímulos:** el empleo de ciertas palabras a la hora de pedir una transición a un aire superior o inferior es una técnica sencilla y de gran ayuda en el trabajo pie a tierra; la mayoría de los caballos se acostumbran rápidamente a este tipo de comandos de voz. Se recomienda también cambiar el tono de voz en función del tipo de transición que se vaya a solicitar, por ejemplo

para transiciones a aires superiores el comando de voz deberá ser más enérgico, y más suave y pausado para transiciones descendentes (de galope a trote, o de trote a paso). El objetivo es asociar una palabra a un cambio de aire y esto se consigue con paciencia y con la asociación de estímulos (voz-posición del jinete-tralla).

» **Tipo de pista y modo de trabajo:** una vez que el caballo se controla adecuadamente se recomienda trabajar en pistas grandes, ya que el mantener un caballo 20-30 minutos trabajando en círculos cerrados no es muy beneficioso para su aparato músculo-esquelético. Lo ideal es trabajar en una pista rectangular, cogiendo rectas y combinándolas con círculos, para lo que el jinete deberá caminar y avanzar con el caballo. Siempre se recomienda comenzar el trabajo por el lado más fácil y flexible del caballo.

» **Tiempos y número de sesiones:** este tipo de trabajo puede realizarse dos veces a la semana, sin que esos días el caballo se monte. También puede aplicarse durante algunos minutos antes de montar en caballos con problemas crónicos de dorso, y siempre sin montura. El tiempo total de trabajo no debe superar los 30-40 minutos, con cambios de mano cada 10 minutos, y debe realizarse combinando los círculos con tramos rectos. Se debe comenzar con un calentamiento al paso de unos 5 minutos a cada mano para después seguir con trote y galope en fases de tiempo que dependerán del grado de entrenamiento del caballo. Las transiciones tanto ascendentes como descendentes son muy útiles, y también es recomendable incluir barras de tranqueo, cavalettis o pequeños saltos para