

# Verano: descanso... y trabajo

## Mantenimiento físico del caballo durante el período estival

A punto de comenzar el verano y con las vacaciones a la vuelta de la esquina es momento de organizar el descanso estival de nuestros caballos, pero ¿cuál es la solución más conveniente? En este artículo os damos las claves para entender qué necesidades tienen los caballos cuando no se les monta, cuál es la mejor manera de facilitar su descanso vacacional y cómo debemos actuar para evitar lesiones una vez retomemos el ejercicio tras el verano.
En muchas ocasiones el descanso que tan generosamente les damos no es el más adecuado si pasado el verano queremos retomar de forma rápida la actividad deportiva.

Son muchos los jinetes que durante el verano deciden trasladar a sus caballos a lugares de descanso con la idea de proporcionarles un receso en su actividad deportiva. Un descanso controlado con mantenimiento de la condición física es ideal para cualquier deportista pero debemos tener en cuenta una serie de precauciones para evitar que este descanso influya negativamente en la salud y el rendimiento deportivo de nuestro caballo.

### El reposo total

La falta de actividad o el reposo completo en un lugar de dimensiones reducidas (tipo box) se encuentra totalmente contraindicada. La recomendación de reposo absoluto se debe ceñir exclusivamente a la fase aguda y subaguda de fracturas y de algunas lesiones neurológicas.

No es recomendable que durante el período vacacional el caballo quede estabulado en box o en un paddock de espacio reducido sin otro ejercicio, y esto se debe a las numerosas consecuencias que esta falta de actividad acarrea:

- **Atrofia muscular:** en condiciones de reposo o de bajada drástica de la intensidad de ejercicio, el músculo sufre una atrofia por desuso, progresiva pero rápida, que comienza con una pérdida de tono y puede avanzar hasta ser visible una disminución notable del volumen muscular. Por esto bajo ningún concepto se recomienda la estabulación permanente durante el periodo vacacional, ni siquiera en un paddock si éste es pequeño.
- **Rigidez articular:** las articulaciones sufren un deterioro progresivo en animales que estando habituados al trabajo regular pasan a un régimen de falta de ejercicio. Una articulación que no se mueve pierde la elasticidad de los tejidos que la rodean, limitándose notablemente su rango de movimiento. Además la compresión- descompresión articular que se genera durante la fase de apoyo de peso en el movimiento es fundamental para la nutrición de este cartílago, por lo que la falta de ejercicio influye negativamente sobre esta delicada estructura.
- **Pérdida de condición física general:** es una de las consecuencias más evidentes del reposo y que primero puede ser identificada. Un caballo habituado a la realización de un ejercicio físico adapta sus órganos y su metabolismo a éste; cuando el ejercicio cesa el organismo se readapta a la nueva situación eliminando las compensaciones fisiológicas de que había dispuesto. La pérdida de condición física se manifiesta al retomarse el ejercicio (especialmente si éste no se retoma de manera paulatina) por medio de:
- fatiga durante y post-esfuerzo por agotamiento de las reservas de glucógeno muscular.
- aumento del ritmo cardiaco y respiratorio durante el ejercicio y tras éste.
- dolor muscular post-esfuerzo por acúmulo de ácido láctico.
- alteraciones metabólicas: aumento de enzimas musculares, valores anormalmente altos de lactato (por mayor metabolismo anaeróbico), desequilibrios minerales, valores bajos de hematocrito basal etc.
- **Déficits propioceptivos:** el organismo siempre se adapta a la situación en la que se desarrolla. Así la falta de ejercicio conlleva alteraciones propioceptivas (la propiocepción es la capacidad que tiene el sistema nervioso central de detectar la posición y movimiento de cada parte del cuerpo con respecto al espacio donde se sitúa) que se describen como tropezones, caídas, alteraciones del equilibrio y la coordinación (respecto de su capacidad anterior al reposo). Todos estos déficits sin duda predisponen al caballo a lesión una vez que se quiera retomar la actividad deportiva.

### Descanso en prado

En la actualidad existen numerosos lugares por toda la geografía española a los que puedes enviar a tu caballo para que esté descansando en un prado. La mayoría ofrecen además la posibilidad de que el caballo permanezca estabulado por las noches. Las ventajas de este tipo de descanso son muchas, ya que el caballo puede recuperarse del esfuerzo de la temporada sin dejar de moverse; sin embargo, cuando hablamos de caballos habituados a vivir en box o caballos de competición que necesitan mantener un buen estado de forma, es necesario tomar algunas precauciones.

- Un caballo no habituado a estar suelto o a convivir con otros caballos necesita un periodo de adaptación antes de ser soltado en un prado con más animales. Si no se toman ciertas precauciones puede ser que no se acostumbre bien a este régimen y tenga problemas con otros caballos, no coma bien, adelgace y no disfrute de un descanso merecido.
- Para aquellos caballos que se encuentran en competición y necesitan retomar su actividad después de las vacaciones, se recomienda que el prado se combine con algún tipo de trabajo que permita mantener su condición física (caminador, cuerda, trabajo montado ligero) para evitar que la vuelta al ejercicio requiera un largo tiempo de reacondicionamiento físico.

### Descanso dinámico

Esta es la opción más recomendable para el descanso vacacional de caballos de deporte. Con un régimen que incluya trabajo de baja intensidad y descanso en prado, los caballos pueden mantener su forma física sin renunciar al reposo vacacional. Además es el momento ideal para tratar lesiones crónicas y mejorar la musculatura.

Este tipo de programa de trabajo incluye:

- Tratamiento de lesiones agudas o crónicas. En muchos casos el calendario de competición no permite el tratamiento de estas patologías que se van arrastrando toda la temporada y necesitan ser tratadas antes de comenzar de nuevo el año hípico. Para esto se emplea diferentes técnicas (según cada




*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*


### Consecuencias de la falta de actividad

La falta de actividad física repercute en nuestros caballos a varios niveles.

- **A nivel muscular:** disminución drástica del tono muscular, atrofias musculares por desuso.
- **A nivel tendinoso:** pérdida de elasticidad de tendones y ligamentos; esto sumado a la disminución del tono muscular (los tendones son inserciones de músculos) predispone a lesiones tendinosas si no se realiza un adecuado acondicionamiento físico cuando se retome el ejercicio.
- **Aparato cardio-respiratorio:** disminución de la capacidad respiratoria y cardiaca (aumento del gasto cardiaco, frecuencia respiratoria y cardiaca).
- **Articulaciones:** el cartílago articular se nutre por compresión y descompresión en la alternancia de carga de peso que se produce durante el ejercicio de baja intensidad y deja de producirse cuando el caballo reposa.
- **Dorso:** la falta de trabajo repercute sobre la musculatura abdominal, principal soporte del dorso, generando hipotonía abdominal, atrofia paravertebral, lordosis torácica etc.

### ¿Sin vacaciones?

El verano es época de vacaciones para los jinetes y con mucha competición por lo que mucha gente decide no realizar un parón en la actividad del caballo durante estos meses. A pesar de no ser una opción inadecuada se recomienda, en la medida de lo posible, ofrecer al caballo un tiempo cada año en el que pueda recuperarse de sus lesiones, dolores y sobrecargas, así como cambiar la rutina de ejercicio de realice.

Establecer cambios del tipo de ejercicio en la rutina de entrenamiento del caballo resulta muy beneficioso tanto física como psíquicamente.





**1.. Un descanso controlado con mantenimiento de la condición física** es ideal para cualquier deportista.

**2. No es recomendable que durante el período vacacional el caballo quede estabulado en box** o en un paddock de espacio reducido sin ejercicio.

**3. Trabajo a la cuerda sobre pendiente inclinada con estímulo posterior** para musculación y como ejercicio propioceptivo.







**1. El trabajo en el campo es un ejercicio muy bueno para romper la rutina estival,** que se debe alternar con el prado por su efecto propioceptivo.

**2. Cuando un caballo está acostumbrado al box y se suelta en una manada** el contacto con los otros debe ser progresivo para evitar problemas.

**3. El descanso dinámico, que incluya trabajo de baja intensidad y descanso en prado,** es la opción más recomendable para el descanso vacacional de caballos de deporte.

caso): infiltración de sustancias autólogas, electroterapia, terapia manual, kinesiotape, ejercicio terapéutico.

• Acondicionamiento muscular con sesiones de electroestimulación funcional. Este novedoso tratamiento permite el reajuste de los ciclos de contracción / relajación muscular para devolver al músculo su funcionalidad completa. Se aplica a nivel de cuello, dorso, grupa o extremidades y logra el trabajo de la musculatura profunda permitiendo eliminar la tensión muscular de forma duradera, mejorar la calidad del muscular y recuperar zonas de atrofia o con dificultad para su musculación.

• Trabajo dinámico de intensidad media / baja para mantener la condición física. Este trabajo se realiza a la cuerda o riendas largas en posición terapéutica para un correcto trabajo de las cadenas musculares dorsal y ventral y con distintas ayudas terapéuticas y propioceptivas. Además el animal se monta dos o tres veces por semana en el campo con trabajo en cuestas y desniveles para el estímulo propioceptivo y trabajo muscular (caballos que trabajan todo el año en pista se ven muy beneficiados de este tipo de trabajo). Si se cuenta con ríos o playas cercanas el ejercicio acuático es ideal ya que elimina parcialmente la carga de peso en apoyo y aumenta significativamente el esfuerzo muscular (altura del agua superior al carpo / tarso).

• Descanso en prado con otros caballos: en animales que viven todo el año estabulados esto se hace de manera progresiva, primero en un lugar pequeño y paulatinamente se va juntando con otros caballos en un prado de mayores dimensiones.

## ¿Cómo retomar el trabajo post vacaciones?

Esto fundamentalmente depende del tipo de descanso que se haya realizado. Caballos que han permanecido en box o bien sueltos sin más ejercicio, requieren un trabajo muy paulatino y al menos unas 4-6 semanas de entrenamiento (según condiciones físicas del animal) antes de retomar su actividad habitual previa al descanso. Aquellos caballos que han seguido planes de descanso dinámico pueden iniciar su actividad previa al verano con tan sólo unos días de trabajo montado de intensidad media ya que se encontraran en buen estado físico.

En los casos de reposos prolongados sin actividad complementaria recomendamos:

• Trabajar a la cuerda (sin montura) los primeros diez a quince días antes de iniciar el trabajo montado, para lograr un aumento del tono de la musculatura abdominal y paravertebral y así evitar molestias en el dorso y mialgias. Este trabajo se recomienda realizarlo en posición terapéutica (cabeza y cuello estirados hacia abajo, nuca abierta y buena impulsión posterior) y sin abusar de ayudas externas (riendas fijas, sistema pessoa, etc.) sobre todo cuando éstas fuerzan al caballo a mantener una posición fija, ya que predisponen a lesiones si el animal no está en caliente o bien adaptado.

• Iniciar el ejercicio a la cuerda (sin montura) cada día antes de montar para permitir al caballo que caliente todas sus estructuras antes de recibir el peso del jinete.

• Realizar un calentamiento al paso de unos diez o quince minutos antes de comenzar el trote o galope, y trabajar en estos aires durante fases de tiempo cortas (2-3 minutos) con intervalos de paso entre ellas; las fases de trabajo se irán alargando progresivamente.

• Es muy útil, para caballos de todas las disciplinas, pasar barras de tranqueo o cavalettis para estimular la coordinación y el equilibrio. Además recomendamos realizar salidas al campo para poder alternar el trabajo sobre distintas superficies (arena, piedra, asfalto, hierba, agua…), lo que permitirá al caballo mejorar su coordinación y prevenir lesiones. ■

>> El descanso dinámico es la opción más recomendable para el período vacacional de caballos de deporte. **Equidinamia** ofrece planes de verano para caballos que requieren este tipo de descanso y jinetes que necesitan asegurarse de que su caballo no pierda forma física, mejore su musculatura y se curen las lesiones arrastradas durante la temporada.