

Skrevet av Line T.Østerhagen, rektor og lærer ved Nordisk Hestemassasje Skole. Foto: Hilde Haugsrud

Hestemassasje har blitt mer og mer populært – ikke bare fordi det generelt sett er godt for hestekroppen, men også fordi det er en flott måte å få bedre kontakt med hesten sin på. Det å være hestemassør av yrke krever mye kunnskap om hest generelt, samt om hestens kropp. I tillegg må man ha erfaring og talent i å avdekke hva som kan være problemet, samt årsaken til det.

Det å massere for forebygging av skader samt velvære, derimot, kan de aller fleste lære seg ganske lett. Det finnes og kortere kurser for de som kun ønsker å lære dette litt mer inngående til bruk på egen hest.

Det aller viktigste som skjer når man masserer, er at sirkulasjonen av blod og lymfevæske øker. God sirkulasjon er viktig for kroppen skal få nok oksygen (luft) og næring. I tillegg passer sirkulasjonssystemet på at kroppen greier å kvitte seg med stoffer som ikke er bra for den.

Hvis hesten får massasje slik at sirkulasjonen øker, vil dette være med på å forebygge at det blir skader, og hesten kommer seg raskere etter hard trening og holder seg frisk.

I tillegg til dette, aktiverer massasje et antistress-hormon, dvs. at det fremkaller et stoff i hestens kropp som gjør den rolig og avslappet.

Her følger noen nyttige tips og råd for deg som vil prøve noen enkle massasjeregrep på hesten din:

- Aller først er det viktig å vite at hesten du skal massere ikke er syk, har skader, bruker medisiner eller er drektig. Av og til er det greit å massere, andre ganger ikke. Derfor bør for sikkerhets skyld en som ikke er utdannet massør unngå å bruke massasje ved disse tilfellene.
- Puss hesten godt først, pluss at du må sørge for at den er tørr (massasje på våt hest er ubehagelig for både hest og den som masserer.)
- La hesten snuse på deg og få kontakt med deg, gjerne ved at den lukter på deg.

STRYKNINGER

Den teknikken man som regel starter opp med, kalles strykninger. Det er lurt å alltid bruke et forsiktig og rolig grep aller først. Strykninger utføres med avslappede hender, med hele håndflaten og fingrene på hesten. Du skal la hendene gli OPPÅ huden, ikke trenge inn i musklene.

Dette er fordi det å stimulere huden vil hjelpe hesten med å slappe av, samtidig som det virker beroligende på hele kroppen. Når du skal utføre strykninger, kan det lønne seg å bruke dette over hele hestens kropp, på begge sider før du begynner på selve masseringen. Da får hesten blitt godt kjent med hendene dine, og du ser om hesten synes det er greit at du berører alle steder. Hvis hesten blir sur eller er kilen på visse områder, kan du unngå disse eller få en massør til å undersøke om reaksjonene kan være forbundet med smerte.

Begynn langs med nakken og bortover mot bogen, fortsett ned langs skulderpartiet og nedover frambena. Etterpå stryker du langs ryggen og mot halen.

Stryk så over mage og bukområde før du stryker langs med hoftene og nedover lårene, leggene og resten av benet.

Mens vi stryker gjennom hesten kan vi observere og kjenne hvordan hesten har det. Vi kan få informasjon om hestens pels/hud, temperatur, smerte, ujevnheter i muskler/vev og hvordan vi skal legge opp behandlingen.

Man kan stryke i alle retninger, men det er lettest med hårenes retning og langs muskelens lengde.



EFFLEURAGE

Etter at du har gjort strykninger kan du bruke et grep som går inn i selve muskelen, og det første av disse heter effleurage (uttales efflurasj). Dette grepet likner på mange måter strykninger, men i stedet for å gli forsiktig oppå huden, trykker du nå inn noe mer, slik at du kan nå dypere inn i muskelen. Bruk lange, rolige bevegelser. Dette grepet egner seg godt langs ryggside, nedover lårene og ved bryst og mage-region. Husk at du alltid har en hånd på hesten, slik at du flytter en og en hånd dit du skal starte grepet på ny. Dette virker trygt for hesten.

Husk at hvis hesten trekker sammen muskelen du masserer, så masserer du antakeligvis for hardt. Da letter du bare litt på trykket.

Pass også på, både når du bruker dette og andre grep, at du letter trykket der det er knokler like under huden. Hardt trykk rett på knokkel kan gjøre vondt.



KOMPRESJONER

Kompresjoner er et grep som er veldig anvendelig og som kan brukes stort sett over alt. Kompresjoner utføres med håndflaten (baken) eller håndryggen (utsiden av fingrene). Brukes mest over områder med store muskler eller områder med mange lag muskler. Kompresjon betyr trykk, og det er nettopp det du gjør når du bruker kompresjoner. Legg håndbaken eller håndryggen på muskelen og trykk inn. For å få kompresjonene til å ”flyte” over i hverandre, vrir jeg gjerne hånden mot neste kompresjonsområde før jeg utfører en ny kompresjon.

Det er bedre å gjenta massasje med kompresjoner gjentatte ganger for å få ønsket effekt, heller enn å kna for dypt i kort tid, noe som kan forårsake ømhet i musklene i ettertid.

HÅNDFLATEKOMPRESJONER



HÅNDRYGGSKOMPRESJONER



SIRKLER

Sirkler er et grep hvor vi bruker fingertuppene, gjerne alle eller bare noen fingrer alt etter hvor på hesten vi jobber. Sirkler har en fin tøyningseffekt på huden og muskelfibrene, og hjelper til å løse opp spenninger i disse. Det er og fint å bruke når du vil spre sirkulasjonen. Dette grepet går på kryss og tvers av muskelfibrene.

Det stimulerer også hudnervene. Grepet skal utføres i en rolig bevegelse.

Spre fingrene nesten som om de var bena på en edderkopp, og lag sirkler med fingertuppene langs siden av ryggraden ca. 1-2 cm ut fra ryggraden.

Start med store sirkler, så mindre og mindre.

Flytt så fingrene nedover 2-3 cm, og gjenta nedover langs hele ryggen og ribbena til krysset. Hvis hesten er god og rund, kan du massere med litt trykk over ribbena, men er den tynn eller slank bør du lette trykket når du masserer over ribbena.



KNAING

Knaing er vel kanskje det de fleste forbinder med massering, selv om proffe massører bruker bare litt av dette, da det er hardt for tommelleddene. Knaing er en rytmisk, sirkulær bevegelse utført med tomlene eller de tre midtre fingrene. Man lager halvsirkler som ”overlapper hverandre”.

Man har kontinuerlig kontakt med huden uten å løfte opp hendene.

Rolig knaing virker avslappende, rask knaing stimulerende og energigivende.

Man utfører oftest knaing med begge hendene, men det kan og utføres med en hånd eller tommel på små områder.

