

BRA ATT VETA

INFÖR BEHANDLINGEN

Hästen bör inte vara motionerad i direkt anslutning till massagen, då jag får en mer korrekt bild av hästen om den är "kall" i kroppen.

UNDER BEHANDLINGEN

Välj en plats där hästen är trygg att stå. Det underlättar om vi kan stå i stallgång eller ev. vattenspilta, men om hästen är otrygg där så kan det även fungera i boxen.

Undvik att ge godis, morötter, slicksten och liknande då det tar fokus från behandlingen och det samspel som behövs. Hö kan vara ok om hästen behöver det.

EFTER BEHANDLINGEN

Efter avslutad massage mår hästen bra av att promeneras vid handen i ca 20 min.

Lägg på ett täcke om hästen är frusen av sig.

DAGARNA NÄRMEST EFTER MASSAGE

Hästen kan med fördel gå ett lättare pass dagen efter behandlingen, och dagen därpå arbetas som vanligt. I undantagsfall kan hästen kännas trött även dag två. Låt den då få ytterligare en dag med lite lugnare arbete innan återgång till ordinarie träningschema. Detta är vanligast för mycket känsliga hästar, mycket unga hästar eller hästar med stora muskulära problem.

Det är normalt att hästen dricker och kissar lite mer än vanligt efter en massagebehandling.

Manuell massage är helt karensfri inför tävling, och hästar som är vana att få massage kan t.o.m. få massage på tävlingsdagen förutsatt att det inte finns några omfattande muskulära problem.

LÄMPLIGT BEHANDLINGSINTERVALL

Hästar i träning/tävling, under uppträning eller rehab samt hästar med stora muskulära problem får bäst resultat av ett intervall på max 4 veckor.

Hästar med en lägre intensitet i ridningen och inga större muskulära problem mår bra av ett intervall på 4-8 veckor.

Julia Mikkela Andersson

Dipl. hästmassör, Cert. massör, Dipl. med. massageterapeut