



# Estiramientos: beneficios y contraindicaciones



Los trapecios y el longissimus comprimen las vértebras torácicas T12-T14.

*Antes de trabajar mi caballo, suelo hacerle estiramientos con zanahorias y en las extremidades y muchas veces noto que se resiste, que se tuerce durante el estiramiento. ¿Es esta una buena señal o me está diciendo que está incómodo al hacerlos?*

Cada libro relacionado con la terapia deportiva equina nos da la misma información sobre los estiramientos en los caballos. Las técnicas para los ejercicios de estiramientos con las zanahorias fueron publicadas por primera vez hace 20 años. ¿Hay alguien que se pregunte si son realmente efectivas o si solamente estamos jugando con el caballo? Mi recomendación es que observes el dorso de tu caballo durante el estiramiento, lo que te ayudará a formarte una opinión, ¡quizá a cambiarla! Para la salud de nuestros caballos, tenemos que saber porqué hacemos las cosas y evaluar su efectividad.

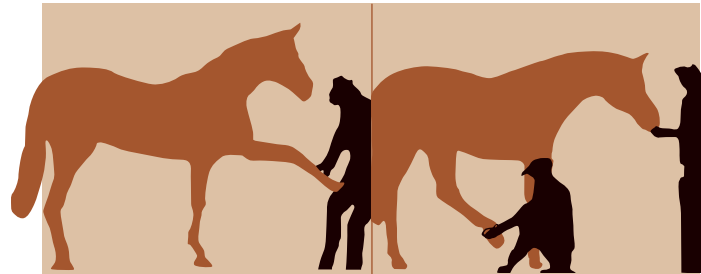
En su libro "Combatir las lesiones musculares de los caballos", del año 1985, Jack Meager focalizó su teoría en la incorporación del movimiento con la terapia en los puntos de stress. El principio básico de su trabajo es el ejercicio después de la manipulación. Considera que sólo a través del ejercicio se verán relajados los puntos de estrés y en consecuencia, la musculatura adquirirá elasticidad y que esto se realiza gracias al movimiento y no a la terapia en los puntos de estrés. La función de esta última es quitar el dolor, mientras que el ejercicio libera las contracturas musculares, con lo que el músculo puede moverse más fácilmente.

Mimi Porter publicó en 1990 el libro "Terapia deportiva Equina", en el que habla de diferen-

tes modalidades terapéuticas y advierte que antes de hacerse cualquier estiramiento, hay que calentar el músculo. Si intentas estirar un músculo en frío, el resultado podría ser en una laceración de las fibras musculares. ¿Ves a alguien estirarse después de montar?

Otra reconocida investigadora en el campo de la biomecánica equina, la doctora Hilary Clayton, dice en su libro "Rendimiento del caballo deportivo", publicado en 1991, que "el riesgo de hiperestiramiento depende de la temperatura de los tejidos, la intensidad del estiramiento y su nivel. Hiperestirar rompe las fibras musculares, tendones y ligamentos".

Antes de estirar tu caballo es importante conocer algunos de los principios básicos en el mecanismo de los reflejos del caballo. Él y nosotros estamos sujetos a leyes neuromusculares. En términos más sencillos, esto significa que los nervios controlan los músculos y los protegen con el reflejo del estiramiento. Cada vez que las fibras musculares vienen hiperestiradas o sufren un tirón, el nervio envía exactamente la información contraria para que se contraiga. En muchos libros de terapia equina vemos estas imágenes. Vemos a muchos terapeutas como flexionan el dorso del caballo. ¿Por qué lo hacen y cuales son los resultados? Observa las imágenes y piensa cómo flexiona el dorso tu caballo. ■



## Estiramiento de manos

- Cuando lo hacemos podemos crear stress muscular en la espalda. Durante este estiramiento, muchas veces la cabeza y el cuello del caballo están arriba y provocan el hundimiento del dorso. Esto puede provocar hipertensión en la columna. Recuerda que los nervios controlan los músculos y que cada vez que la cabeza va arriba, el dorso se cierra y si lo hace, bloquea las vértebras y contrae el músculo.

## Estiramiento de pies

- Estirando el tendón de Aquiles en humanos (el tendón del corvejón en caballos), el terapeuta estabiliza las lumbares para prevenir compensaciones y la rotación de las vértebras. Cuántos caballos habrás visto con una excesiva curvatura lumbar (kyphosis) cuando estiramos los pies y las vértebras torácicas comprimirse.

## Estiramiento de dorso

- Cuando se realiza, ¿se está realmente estirando los músculos del dorso o se está acortándolos? ¿Y esta el caballo subiéndose la cruz o comprimiéndola? Haciendo estos estiramientos cada día podemos causar inestabilidad en la zona lumbar y el bloqueo de las demás vértebras torácicas. Si fuera así, provocaríamos mayor estrés que beneficio en nuestro caballo. Preguntámonos porqué estiramos los pies hacia delante y lateralmente. La zona lumbar de la columna esta hecha para ser estable y la estabilidad en esta zona proyecta la potencia de los posteriores hacia delante para subir el dorso. Excesivos estiramientos laterales pueden causar stress rotacional en las lumbares. Esto se reflejaría en las articulaciones

de babilla y corvejones con la misma inestabilidad. Si vas a estirar tu caballo, hazlo pasivamente, de una forma relajada y observa lo que sucede en el dorso mientras lo haces. Si la cabeza va arriba o el dorso se contrae, te diría que esto puede ser contraproducente para un dorso sano. Como puedes ver en la Foto 2, los trapecios y el longissimus dorsi contraen, lo que comprime las vértebras torácicas T12-T14.

