

Hela hästar – hela livet

En häst som aldrig någonsin skadar sig är snarare något som hör till det sällsynta än det vanliga. Det vi kan göra är att rida och sköta om våra hästar på ett sätt som förebygger skador och sedan är det bara att hålla tummarna. Veterinärer hjälper till när olyckan väl är framme men därförinnan och efter, finns det andra man kan ta hjälp av.



Equipage hängde på till Camilla Ivarssons tränings-, försäljnings- och rehabstall för att prata hållbara hästar.

TEXT » KARIN MOBERG FOTO » TOBIAS GRANSTRÖM

Dimman ligger tät och det knastrar lite extra om gruset under fötterna när Equipages utsända, en tidig lördagsmorgon, följer med Camilla Ivarsson ut till stallet på den nyköpta gården, ett knappt stenkast från Kristianstad.

Det har bara gått några månader sedan hon lassade in man, barn, hund, katter och hästar i

bussen och bytte Storstockholm mot Skåne.

Trots det verkar samtliga ha gjort sig hemmastadda i sin nya tillvaro. Camillas man och dotter sover fortfarande. Katten har smugit iväg för att jaga möss. Hunden patrullerar gården och ser nog sig själv som en extra stalldräng. Hästarna gnäggar dovt och välkomnande när dom hör våra steg i gruset. Det vankas hö. Det är inte



» På ett skrittbånd marscherar dom verkligen på **rakt fram** i ett bra tempo. Dom **lär sig spåra och får med ryggen** på ett sätt som är **svårt att få till** när man bara promenerar. Det här är **inte bara uppvärmning, det bygger muskler också** «

CAMILLE IVARSSON

bara Camillas egna tre hästar som gör sig hörda, utan dom får sällskap av kompisar som kommer och går i stallet. Camilla driver nämligen ett rehabiliterings-, försäljnings- och tillridningsstall – hon kallar det själv för ett "Dressyr & rehabcenter".

Här tar hon emot hästar under konvalescens och rehabiliterar skadade hästar eller dom som

ska sättas igång efter en lång vila. Men här står också friska hästar som ska säljas, behöver lite hjälp på traven att ridas till eller både och. Stallet är litet och personligt. Här finns plats för nio hästar men i tre av boxarna står hennes egna så i dagsläget tar hon emot sex hästar för konvalescens, rehabilitering eller tillridning.

Helmut, bland annat med vattenbad och laser. Camilla passade på att lära sig så mycket hon kunde.

– Jag var där hela tiden och sög åt mig så mycket jag bara kunde. När jag kom hem igen var jag superinspirerad. Jag köpte laser, torrband och solarium och bestämde mig för att hålla på med det här, berättar hon glatt.

I det lilla stallet på Camillas

» För att hinna med alla får det inte bli för många. Jag vill inte driva ett stall med en seriös verksamhet där vi tar hand om 20 hästar på två personer på löpande band «

CAMILLA IVARSSON



"Bellan" har stått hos Camilla i tio år.

Hans gaffelbandsskada var anledningen

till att hon började med rehabilitering.



Läs mer om Camilla på

» camillaivarssondressyr.se

Camilla Ivarsson är tävlingsryttare på Prix St. Georges och Intermediere 1-nivå. På sin gård i Kristianstad tar hon emot hästar för rehabilitering, tillridning och försäljning – alltid med hästarnas välmående och utveckling i centrum.

SKADAN BLEV FRAMTIDEN

Det hela började för fyra år sedan med att Camillas häst "Bellan", eller Tubular Bells som han egentligen heter, fick en gaffelbandsskada.

– Jag hade en hovslagare som gjorde en riktigt dålig skoning där han ändrade benställningen alldeles för mycket vid ett enda tillfälle. Den nya vinkeln medförde för mycket belastning på senan, berättar Camilla.

När han blev halt tittade hon runt på olika möjligheter för att få hjälp under rehabiliteringen men insåg snabbt att det inte fanns ett jättestort utbud. Efter mycket letande hittade hon till slut equiteapeuten Helmut Tscharnke.

– Han är helt klart bäst i Sverige på det han gör och jag ville lära mig allt av honom!

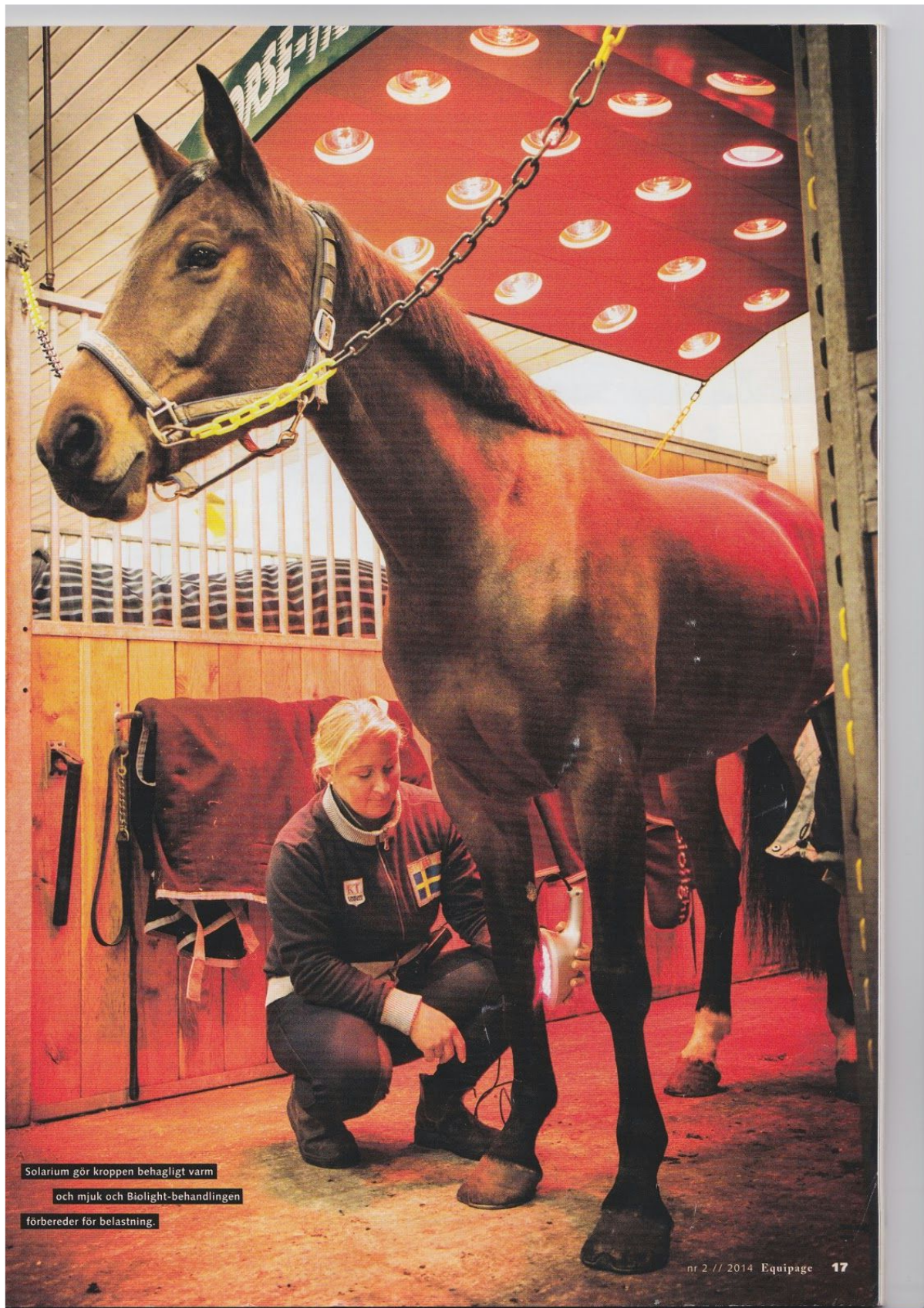
Under några kostsamma men väl spenderade och nödvändiga veckor, blev Bellan behandlad av

tomt i Sigtuna utanför Stockholm, där hon då bodde, fick hennes egna två stora hästar och dotterns lilla shettis så besök av en eller två konvalescenshästar åt gången. Det fungerade bra men Camilla blev mer och mer sugen på att utöka. Så förra året slog drömmen om något större in när Camilla och hennes familj hittade gården i Skåne, packade ihop sina liv och började på nytt på sydligare breddgrader.

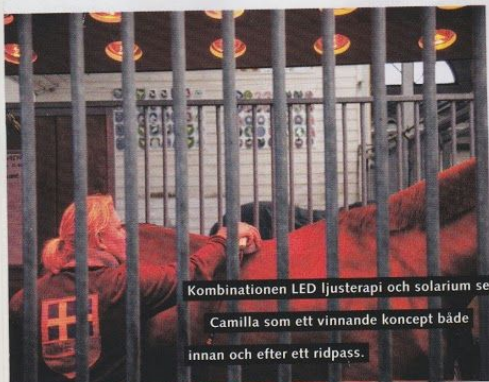
VÄRM UPP, TRÄNA, VARVA NER

I dagsläget tar hon alltså emot sex hästar. Trots att kapaciteten för att ta emot kunder har tredubblats är hon ändå sugen på att kunna ta emot några fler i framtiden. Hon kommer ansöka om att få bidrag till att bygga ridhus, ett vattenbad och kanske några fler boxar, men det får inte bli för stort.

– För att hinna med alla får det inte bli för många. Jag vill inte driva ett stall där vi tar hand om 20



Solarium gör kroppen behagligt varm
och mjuk och Biolight-behandlingen
förbereder för belastning.



Kombinationen LED ljusterapi och solarium ser Camilla som ett vinnande koncept både innan och efter ett ridpass.

hästar på två personer på löpande band.

Trots att det inte är 20 hästar som ska tas om hand om så flyter dagen på under ett tajt schema. Frukosten serveras klockan sju och medan hästarna äter passar Camilla på att fylla på med energi inför dagen själv.

Därefter ska hästarna ut i hagen men innan dom släpps får dom gå upp på skrittbandet ett tag. Då får dom igång kroppen och får lite värme i muskler och leder och på så sätt minskas skaderisken om dom skulle ge sig ut i hagen och bralla loss.

Dom som ska arbetas på förmiddagen får stå kvar i stallet.

» **Kollagenet runt skador blir lätt oelastiskt så då behandlar jag för att öka cirkulationen och på så sätt elasticiteten i det skadade området «**

CAMILLA IVARSSON



Det är rätt avkopplande att bli ompysslad tycker Win-Yan som stod hos Camilla för att vidareutbildas i ridningen.

LÅNG SKRITTUR PÅ BANDET

I dag börjar dagen med unghästen Amarone och först ut är skrittbandet. En lång skrittur är en riktigt bra uppvärmning men det är inte alltid man har möjlighet att gå ut och promenera med hästen på ett bra underlag en längre tid.

– På ett skrittband marscherar dom verkligen på rakt fram i ett bra tempo. Dom lär sig spåra och

får med ryggen på ett sätt svårt att få till när man promenaderar. Det här är inte bara värming, det bygger också.

SOLARIE UTAN SOLBRÄNNA

Efter skrittbandet är det solariet. I ett hästsolarium IR-ljus som galler och hästar får färg eller solbränna



Kombinationen LED ljusterapi och solarium ser Camilla som ett vinnande koncept både innan och efter ett ridpass.

hästar på två personer på löpande band.

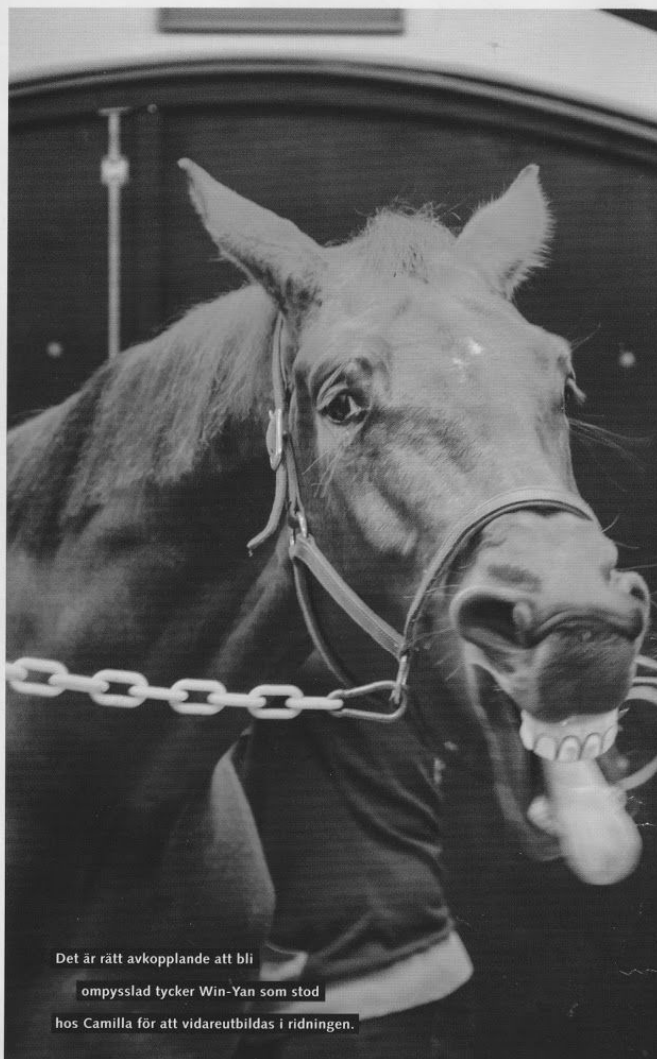
Trots att det inte är 20 hästar som ska tas om hand om så flyter dagen på under ett tajt schema. Frukosten serveras klockan sju och medan hästarna äter passar Camilla på att fylla på med energi inför dagen själv.

Därefter ska hästarna ut i hagen men innan dom släpps får dom gå upp på skrittbandet ett tag. Då får dom igång kroppen och får lite värme i muskler och leder och på så sätt minskas skaderisken om dom skulle ge sig ut i hagen och bralla loss.

Dom som ska arbeta på förmiddagen får stå kvar i stallet.

» Kollagenet runt skador blir lätt oelastiskt så då behandlar jag för att öka cirkulationen och på så sätt elasticiteten i det skadade området «

CAMILLA IVARSSON



Det är rätt avkopplande att bli ompysslad tycker Win-Yan som stod hos Camilla för att vidareutbildas i ridningen.

LÅNG SKRITTUR PÅ BANDET

I dag börjar dagen med unghästen Amarone och först ut är skrittbandet. En lång skrittur är en riktigt bra uppvärmning men det är inte alltid man har möjlighet att gå ut och promenera med hästen på ett bra underlag en längre tid.

– På ett skrittband marscherar dom verkligen på rakt fram i ett bra tempo. Dom lär sig spåra och

får med ryggen på ett sätt som är svårt att få till när man bara promenerar. Det här är inte bara uppvärmning, det bygger muskler också.

SOLARIE UTAN SOLBRÄNNA

Efter skrittbandet är det dags för solariet. I ett hästsolarium är det IR-ljus som gällar och hästen kan varken få färg eller solbränna under



Camilla passar på att linda Win-Yans ben under tiden han värmer upp musklerna i solariet.

ett sådant. Här handlar det om värmestrålar och när dom når hästen tränger dom in i muskulaturen och hjälper till att öka blodcirkulationen och förbättra musklernas elasticitet. Detta gör att man får en snabbare läkning efter skador. Om man använder ett solarium som uppvärmning innan träning gör det att framför allt ryggmusklerna blir avslappnade.

Solariet följs av en behandling med Biolight – en ljusbehandling som ska påskynda läkning, förebygga skador och värma upp inför ansträngning.

Amarone rör sig fint, är trevlig i ridningen och hoppar fantastiskt. Hon är nu friskförklarad men har opererats för karpaltunnelsyndrom – en förträngning i senskidan på baksidan av framknät. Hon är hos Camilla för tillridning och för-

säljning, men för att minska risken för att skadan ska ställa till något i framtiden behandlar hon området kring operationen lite extra.

– Kollagenet runt skador blir lätt oelastiskt så då behandlar jag för att öka cirkulationen och på så sätt elasticiteten i området.

Amarone kläs på med sadel och trän och leds ut på ridbanan – i dag vankas dressyr.

– Hon har blivit så mjuk och fin, så här gick hon inte för några veckor sedan! utbrister Camilla från hästryggen när Amarone lyckas få till en riktigt fin uppförbacke i galoppen.

När dressyrpasset är färdigt ställs Amarone in under solariet igen och pysslas återigen om med ett nytt program med Biolighten och en klassisk borstning. På med tacks och ut i hagen.

Sedan är det dags för nästa häst att gå på skrittband, behandlas, ridas, longeras eller tömköras och sedan behandlas igen och så rullar det på under dagen.

– I snitt spenderar jag ungefär två och en halv timma per häst, berättar Camilla.

BYGGA UPP, BRYTA NER OCH VILA

Hennes ambition är att hästarna ska vara hållbara hela livet – dom ska hålla för en lång tävlingskarriär. Att skynda långsamt är viktigt.

– All form av träning är nedbrytande och vila är uppbyggande. Det gäller att hitta den där gränsen där hästen stärks och inte slits. Vissa sliter alldeles för mycket på sina hästar medan vissa knappt vågar rida alls.

Vila innebär inte att hästen måste stå i boxen. En lång skrittur eller en joggingrunda är en bra form av vila. Och så gäller det att variera sin ridning också och inte sitta och nöta på ridbanan eller i

Camillas

tips

FÖR HÅLLBARA HÄSTAR

- » Lär känna din häst! Hur brukar den bete och röra sig?
- » Fodra med ett bra foder, så naturligt som möjligt. Undvik kokt mat och annat som hästen inte äter naturligt.
- » Ta hjälp! Lyssna på några få utvalda personer som du verkligen litar på.
- » Våga skapa kontakt med en veterinär redan innan det händer något allvarligt så att du har förtroende för hen när det väl gäller.
- » Samma sak med hovslagare – hitta någon du litar på.
- » Rid på bra och varierande underlag.
- » Rid varierande – vågar du inte rida ut så be någon annan göra det på din häst.
- » Åk och kolla din häst även om den inte är skadad, precis som du servar din bil. Mota Olle i grind helt enkelt.
- » Använd en bra utrustning som passar din häst.
- » Rid hästen i balans. Tänk på takten, rytmen och att hästen är rak och jämn. Ta hjälp!
- » Använd gärna terapeuter för att behandla din häst men var där och lyssna och lär så att du kan bibehålla en grund och lära känna din häst och dennes svaga punkter

» **All form av träning är nedbrytande och vila är uppbyggande.** Det gäller att hitta den där gränsen där hästen stärks och inte slits. **Vissa sliter alldeles för mycket** på sina hästar medan vissa **knappt vågar rida alls** «

CAMILLA IVARSSON

» **Det gäller att se helheten. Ska man rida till och sälja en häst för träning och tävling så är det viktigt att den håller för ridning, inte bara just nu utan också i framtiden** «

CAMILLA IVARSSON

ridhuset dag efter dag.

– Om du inte vågar rida ut på din häst så hitta någon annan som vågar göra det. Hästen behöver variation, inte minst för psyket men också för att kroppen ska hålla.

VAD ÄR PROBLEMET?

När Camilla tar emot en ny häst är hon alltid noga med att ta reda på

så mycket som möjligt om den – både just nu och hur den mått och vad den varit med om tidigare. Det gäller både hästar som kommer för att rehabiliteras, för att ridas till och för att säljas.

– Jag vill veta allt! Jag lyssnar så klart på hästägaren men vill också läsa journaler och prata med veterinären om något är oklart. Jag tar alltid in helhetsbilden.

Den vanligaste frågan hon får är hur lång tid det kommer ta.

– Men det är ju ofta helt omöjligt att svara på. Hästar är ju individer och dom läker och lär sig olika fort.

Många av dom som kommer för att få sina hästar sålda tror att dom är friska som nötkärnor och bara behöver ridas till lite. Men om hästen konstant kastar sig till höger så kanske det beror på att den faktiskt har ont någonstans och behöver rehabiliteras i samband med tillridningen.

– Hästar är inte elaka djur utan vill vara till lags så om det något som gör att den beter sig i så är det inte för att dom vill va motsträviga utan för att dom känner obehag eller kanske inte förstår, poängterar Camilla.

Hon strävar alltid efter att komma till helheten.

– Ska man rida till och sälja en häst för träning och tävling så är det viktigt att den håller för ridning, inte bara just nu utan också i framtiden.

Hon jobbar med både hovslagare, veterinärer och terapeuter för att hästarna som står hos henne ska få så bra förutsättningar som möjligt.

– Fler och fler ser hästar som atleter och är man en atlet är det inte så konstigt om man tar hand om sin kropp på bästa sätt, tänk bara på Zlatan, klart att han har egen massör till exempel, avslutar hon. 

Diezel, även kallad chefen, är alltid med under hela arbetsdagen.

Han skritt fram och av med hästarna och medan det travas och galopperas står han i mitten och håller ställningarna.

