

## **EL CALENTAMIENTO CORRECTO:**

Los equipos de fútbol tienen en su plantilla fisioterapeutas, que ayudan a los jugadores a prevenir lesiones y mantener un óptimo estado físico, al tiempo que proporcionan apoyo en el proceso de recuperación.

La Fisioterapia equina abarca numerosas técnicas y ejercicios. Incluye trabajos especializados de estiramiento, magnetoterapia, masajes, emplastes, láser, acupuntura, tratamientos de frío y calor, etcétera. Existe cierta polémica en la eficacia de estos tratamientos y queda mucho por aprender. Cuando se dialoga con los veterinarios, hay algunos que opinan que son imprescindibles para el caballo de competición y otros, sin embargo, piensan que no valen para nada.

Pero lo que es indiscutible es que proceso de calentamiento y estiramiento es el primer paso para protegerse contra las lesiones y el primer escalón en la Fisioterapia.

El caballo tiene una fisiología parecida a la del ser humano, y sufre lesiones similares a los deportistas. El proceso de calentamiento y estiramiento es una fisioterapia que el mismo jinete puede emplear para asegurarse de que los músculos y sus tejidos conectivos se alargan suavemente antes del estrés de una prueba, dado que es necesario para aumentar el riego sanguíneo en tendones, músculos y ligamentos, que a su vez mejora la agilidad y elasticidad.

El objetivo del calentamiento es aumentar la temperatura y poner en marcha el sistema metabólico del cuerpo, para prepararlo para un ejercicio más fuerte. Los ejercicios de calentamiento son, básicamente: paseo, estiramiento lento, trote suave y galope lento.

En el mundo del caballo, los ejercicios de calentamiento varían radicalmente entre disciplina y disciplina. El caballo de trote puede trabajar unos treinta o cuarenta minutos, suavemente, y luego subir de velocidad durante unos 1.600 metros, varias veces antes de la carrera. Sin embargo, el Pura Sangre de hipódromo, normalmente, trabaja muchísimo menos antes de salir a correr. El caballo de Salto suele trabajar unos minutos en trote, otro rato a galope y luego da unos saltos. En el mundo de la Doma, depende del caballo.

### **ESTRATEGIA ADECUADA:**

Los pasos a seguir dependen de la disciplina, la velocidad, la distancia, el nivel de competición, la calidad del suelo, el carácter del caballo y el del jinete, pero hay unas pautas que se deben respetar: los ejercicios de calentamiento no deben producir ácidos lácticos, ni deben utilizar grandes cantidades de la energía que, minutos más

tarde, será necesaria para el trabajo que tiene que hacer el caballo en competición, pero sí tienen que aumentar la temperatura de los músculos y liberar suficiente oxígeno y glóbulos rojos, para que el caballo tenga suficiente energía disponible.

Se deben realizar los ejercicios de calentamiento antes de estirar al caballo. Si se estira un músculo frío, se pueden provocar pequeñas irritaciones de fibras. Un calentamiento correcto mejora el rendimiento físico, porque se acorta el período de ajuste en los sistemas muscular y cardiovascular, entre el descanso y el aumento de actividad.

El calentamiento y el estiramiento del caballo están estrechamente ligados. El jinete lo hace constantemente montado o dando cuerda, en la pista o en el campo. El trote y el galope calientan ciertos músculos y aumentan el ritmo cardiovascular a la vez. Ceder a la pierna, la espalda adentro, hacer cuestras o dejar al caballo trabajar con la cabeza muy abajo son ejercicios que estiran los músculos y en los que podemos observarle para ver su capacidad muscular y para asegurar que trabaja de una manera equilibrada.

Los ejercicios de estiramiento manual o montado nos dan la oportunidad de detectar y analizar desequilibrios en flexibilidad, que pueden indicar el riesgo de una posible lesión en el futuro. Cuando se nota una resistencia muscular en los estiramientos suaves, hay que tomar nota de que esa parte del caballo puede ser más débil. La falta de flexibilidad también es un síntoma común de lesiones agudas y crónicas.

Los ejercicios de estiramiento pueden aliviar ciertos tipos de dolor. La edad, el frío, la falta de movimiento y el cansancio muscular pueden causar dolor. También pueden limitar la fuerza del músculo durante el trabajo.

Los resultados de numerosas investigaciones son claros. Cuanto más intenso es el trabajo que tiene que hacer el caballo, más importantes deben ser los ejercicios de calentamiento, para optimizar su rendimiento y su recuperación. Todavía hay pocos estudios hechos para el caballo que tiene que hacer trabajos menos intensos, así que es responsabilidad nuestra, como jinetes y propietarios, reflexionar en nuestros métodos y el éxito competitivo que nos proporcionan.

