



Atte Kärnä mikrokidesuihkuttaa huippukylmää hevoseen.

Huippukylmähoito hevostenkin apuna

Hoitomuodot

Huippukylmähoidon käyttö hevosille on vahvasti tulossa nyt myös Suomeen.

Huippukylmällä hoito ei ole mikään aivan uusi keksintö, sitä on tehty jo parikymmentä vuotta. Hevosille se on ollut eritoten Ranskassa suosittua. Suomessa se tuli joidenkin tietoisuuteen vuonna 2006, kun **JAG DE BELLOUETIA** huippukylmähoitettiin ennen Kymi GP:n ME-juoksua.

Varsinaisen hevosille suunnatun invaasionsa hoitomuoto aloitti vasta fysioterapeutti **Atte Kärnä** myötä. Hän ja **Juha Tenhovaara** tunsivat toisensa tyttöjen ringetjoukkueen valmennuskuvioiden myötä ja Tenhovaara kiinnostui Kärnä ihmisen tekemistä kylmähoidoista. Ensin hän yllytti vaimonsa hoitoon, ja kun tälle käynyt kuinkaan, uskalsi hän ehdottaa testaamista kimppehevoseensa **ABSOLUT NEWPORTIIN**.

”Se juoksi heti seuraavassa startissa Suomen ennätyksen”, Juha Tenhovaara huomauttaa.

Atte Kärnä on kokenut fysioterapeutti, hän on toiminut alalla jo yli 25 vuotta ja ollut mm. nais-

ten jääkiekkjoukkueen fysioterapeutti Vancouverin Olympialaisissa. Hevoset olivat hänelle uusi kohde.

”Tottakai sitä mietti, miten se hevoseen tehoaa”, Atte Kärnä myöntää. ”**Riston (Airaksinen)** palaute oli kuitenkin heti ensimmäisestä kerrasta alkaen niin positiivista, että se vakuutti. Alettiin kokeilla sitä toisiinkin hevosiin.”

Huippukylmähoidossa hevoselle mikrokidesuihkutetaan hoidettavaan kohtaan 50 barin paineella -78 -asteista nestemäistä hiilidioksidia noin 30 sekunnin ajan. Se jäähdyttää lihaksen pintakerroksen nopeasti 32 asteesta kahteen neljään asteeseen. Tätä kutsutaan thermal shockiksi.

”Se saa kehon oman puolustusmekanismiin toimimaan”, Kärnä kertoo. ”Luontainen tulehdusta rauhoittava reaktio käynnistyy. Kivun hoito ja vammojen paranemisen nopeutuminen ovat tämän hoitomuodon perusansioita.”

Kylmäminen on toki ollut urheilijoiden perushoitoa aina - myös hevosurheilijoiden.

”Jäällä ei saa vastaavaa efektiä aikaan. Niillä hoidettava paikka jäähtyy hitaasti, tällä muutamassa sekunnissa.”

Lihaksiin suunnattu hoito poistaa lihasjäykkyyttä ja rentouttaa.

Tästä on kyse

- ★ Huippukylmähoidossa mikrokidesuihkutetaan -78 -asteista kylmää.
- ★ Se jäähdyttää hevosen lihaksen pintakerroksen kahteen neljään asteeseen.
- ★ Nopea kylmeneminen aiheuttaa thermal shockin, joka laittaa kehon omat puolustusmekanismit toimimaan.
- ★ Yksi hoitokerta maksaa 55 - 75 euroa.

”Kun lihas saadaan rennoksi, rupeaa ravikin käymään. Ellei lihas lähde pelkällä kylmähoidolla aukeamaan, teen vielä kevyen hierontakäsittelyn. Näin varsinkin selkään. Lisäksi saatan kinesioteipata lihaksen. Teippaus tehoaa, koska se nostattaa lihasta ja antaa sille tilaa. Se vie myös kipua ja turvotusta pois.”

Juuri turvotusten poisto sekä kolhujen ja haavojen hoito ovat muita normaaleja käyttökohteita. Kärnä kertoo, että varsinkin tulehtuneiden ja märkivien haavojen hoidosta on hyviä kokemuksia. Tämän vahvistaa myös Risto Airaksisen tallin hevostenhoitaja **Emma Paakkinen**.

”Haavat paranevat paljon no-



Risto Airaksinen on löytänyt kaviosta kohdan, joka kaipaa hoitoa.

peammin”, Emma korostaa.

Aivan vaaratonta käsittely ei ole, ainakaan osaamattomissa käsissä.

”Sillä saa vammojakin aikaan”, Atte Kärnä sanoo. ”Käsiteltävän kohdan ihon on oltava kuiva ja käsitelyaika on oltava oikea. Muuten seurauksena voi olla palovamma.”

Hevoset tuntuvat suhtautuvan hoitoihin rauhallisesti, jotkut jopa nauttien. Mikrokidesuihkutus pitää terävän suhisevan äänen, mutta se ei näytä hetkauttavan hevosia.

”Yksikään hevonen ei ole jää-

nyt hoitamatta, eikä ole edes ollut vaikeaa tapausta. Alkuun pidettiin hevoselta yhtä jalkaa ylhäällä, mutta huomattiin se turhaksi.”

Polvileikkauksesta toipumassa ollut Risto Airaksinen on ottanut huippukylmähoitoa itseensäkin.

”Se kirpaisee hetkellisesti”, Airaksinen kuvailee tuntemuksiinsa hoidosta. ”Sitten huomaa, että kipu lähtee heti pois. Olen hoitannut polviani ja rannettani. Kun ne vielä kinesioteipataan, pysyy kipu pois useamman päivän. Toinen polvi minulta on leikattu, mutta olen siirtänyt toisen leikkausta, kun tällä hoidolla sen kanssa pärjää.”

Hevosten kanssa Airaksinen käyttää eläinlääkärin apua vikojen hakemiseen. Eläinlääkäri usein suorittaa oman hoitonsa ja kylmähoitoa käytetään sen jälkeen kotioloissa ongelmapaikkojen jatko- hoitona. Starttihevoset kylmähoitetaan yleensä päivää - paria ennen kilpailua.

”Alkuun hoidettiin alkuvuokosta, mutta sitä on siirretty lähemmäs starttia. Huono puoli tässä on, että kun se poistaa kipua, voi asiantuntematon lähteä päästämään heti hoidon jälkeen kovaa, ja sitten joku paikka voi repsahtaa.”

Harri Lind