

La parte sospesa...

della schiena

Continuiamo ad approfondire
la conoscenza del corpo del cavallo
soffermandoci ancora su quella
parte che ci sostiene e... sopporta: la schiena

di Eliana Speciale

Questa volta vorrei centrare l'obiettivo su di un'area che davvero riceve poco sostegno dal resto del corpo del cavallo e cioè la zona lombare.

Effettivamente questa parte di schiena funge da collegamento tra la groppa e i posteriori e il resto della parte anteriore ma non solo: in effetti su di essa trovano punto di attacco i principali muscoli e legamenti della schiena. Al di sotto delle vertebre lombari ci sono soltanto i visceri, sostenuti a loro volta dai muscoli addominali (di

cui abbiamo già parlato proprio come di un grande e indispensabile supporto per la schiena).

A parte quindi la grande fascia muscolare addominale, il muscolo psoas e lo ileopsoas sono gli unici a sussistere tra la colonna lombare e il suolo.

Essi svolgono l'importante funzione di abbassare la pelvi e sostenere la colonna quando i muscoli del quarto posteriore spingono il corpo in avanti. Quindi a tutte le andature e non solo al galoppo come si potrebbe pensare; tutte le volte che il cavallo si sposta in avanti, al passo al trotto o al galoppo, questi muscoli svolgono questa funzione.

Quindi se si pensa che una passeggiata di due ore al passo in cam-

Muscoli e nervi della colonna

- 1) M. Psoas
- 2) M. Ileopsoas

pagna non stanchi la schiena del cavallo perchè... andiamo solo al passo, ci sbagliamo di grosso. Il cavallo deve spingersi in avanti avendo come supporto alla zona lombare i muscoli di cui sopra che, non solo lavorano incessantemente per due ore magari anche in salita, ma soprattutto hanno il nostro peso che insiste proprio su quella parte così delicata di schiena.

Allora meglio trottare un po' (non seduti ovviamente) per dare più ossigeno a tutta la muscolatura e ogni tanto magari... scendere proprio e camminare accanto al cavallo o fare un bella sosta.

IL GIOCO SI FA DURO

Naturalmente lo sforzo aumenta quando il sostegno deve accompagnare una forte spinta e quindi in tutte le andature veloci molto prolungate o in salti alti e continuati, quando cioè il cavallo deve "accucciarsi" sui posteriori per dare la spinta verso l'alto. In questi casi questa parte della schiena e la muscolatura che la sostiene si affatica moltissimo.

Anche un cavallo che si impenna ca-

Oltre la rallegrata

Quando il cavallo si impenna o nella fase iniziale del salto, nel momento in cui gli anteriori si staccano da terra, il peso si sposta sui posteriori e i muscoli Psoas e Ileopsoas subiscono forte sollecitazione



rica moltissimo questi muscoli.

La risposta spontanea del cavallo a questo sforzo e soprattutto al nostro peso è la messa in tensione di questi muscoli.

Attenzione quindi, per esempio, a quando si sale a cavallo. Vedo a volte persone che decisamente si lasciano cadere violentemente sulla sella. Pensate a quale carico improvviso di lavoro si trovano di fronte quei poveri muscoli! Ma l'alternativa alla messa in tensione sarebbe solo quella di accasciarsi sui posteriori, cosa che qualche volta effettivamente accade se il colpo è troppo duro da sopportare.

Se durante la nostra sessione di lavoro questi muscoli non acquistano elasticità, non c'è assolutamente nessuna possibilità che il cavallo possa coinvolgere il posteriore correttamente. Quindi è perfettamente inutile iniziare il lavoro "in riunione" se prima non si è fatto un buon riscaldamento. Lo stesso dicasi anche per il salto o per una sessione di dressage dove si richiedano delle andature rotonde e con forte spinta del posteriore.

D'altra parte la conseguenza di mancato coinvolgimento del posteriore è che la parte centrale della schiena e

la grassella devono sopportare il peso maggiore della potenza prodotta dai muscoli dei posteriori. Ovviamente si avranno problemi sia alla parte centrale della schiena sia alla grassella.

L'obiettivo principale del riscalda-

mento prima del lavoro deve proprio essere quello di sbloccare questi muscoli.

Quindi tanto trotto, anche allungato ma battendo la sella e facendo dei cerchi ampi e poi più stretti; barriere a terra al trotto prima vicine poi un po' più lontane e al galoppo a due o tre tempi; "canterino" cioè galoppo sull'inforcatura senza spingere e poi anche passi indietro, ma "morbidi" e senza colluttazioni!

Dopo il lavoro, stretching della carota in mezzo alle gambe e sollevamento della zona lombare con pressione sul ventre o decontrazione mediante stimolazione dei nervi cutanei sulla gropa (attenzione ai calci in caso di erronea manovra!)

Se non riuscite a sbloccare la parte con gli esercizi e lo stretching dovete allora rivolgervi a un esperto fisioterapista che renderà la zona nuovamente elastica con delle manipolazioni mirate e vi aiuterà anche a capire come fare gli esercizi di stretching.

Continueremo la conoscenza della schiena del cavallo nel prossimo numero.

Per informazioni:
www.equiter.it