

## Un muscolo...

# lunghissimo

È ancora la schiena  
al centro delle attenzioni  
per il benessere  
del nostro cavallo

di Eliana Speciale

La schiena del cavallo è un argomento praticamente inesauribile.

La sua struttura è complessa e affascinante almeno quanto la sua muscolatura.

Per poter consentire ai nostri cavalli di lavorare al meglio è importante sapere come è strutturata da un punto di vista muscolare questa importante parte del corpo che, tra l'altro, ci porta in giro come comoda seduta e ci fa divertire portandoci sui salti o in una bella e salutare galoppata in campagna.

Andiamo allora avanti nella conoscenza di questo fondamentale strumento di lavoro, la schiena, occupandoci subito di un muscolo lungo grande e fondamentale: il lunghissimo.

Come il nome stesso suggeri-

sce, questo muscolo è il più lungo di tutto il corpo del cavallo.

La sua origine è sulle pelvi e raggiunge perfino la base del cranio.

Esso ha inizio per l'esattezza nei processi spinosi del sacro e sulla superficie dell'osso iliaco del bacino. Inoltre è collegato con il gluteo medio da una specie di "lingua" chiamata anche "lingua glutea".

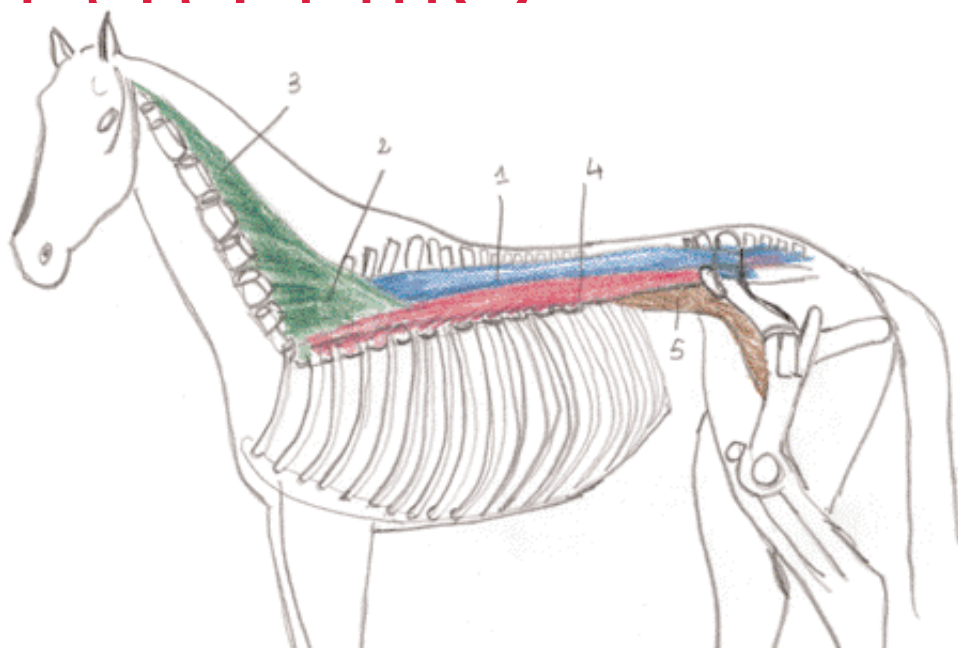
Il lunghissimo si fa strada lungo il garrese sotto la scapola rinforzandosi e prendendo corpo sui processi spinosi delle vertebre lombari e delle ultime toraciche.

Si attacca anche su ciascuno dei processi spinosi delle vertebre lombari e toraciche e all'inizio di ogni costola.

La parte toracica del lunghissimo passa sotto la scapola e finisce nei processi trasversali dell'ultima vertebra del collo.

### Muscoli e nervi della colonna

- n.1 M.lunghissimo  
(parte toracica e lombare)
- n.2 M.lunghissimo (parte cervicale)
- n.3 M. lunghissimo  
(parte delle prime vertebre del collo e del cranio)
- n.4 M. ileocostale del torace
- n.5 Gruppo dei M. psoas



### Non ci stancheremo mai di dirlo...

Manipolazioni specifiche in punti ricchi di terminazioni nervose come la schiena richiedono una approfondita conoscenza dell'anatomia equina e un'eccellente pratica. Altrimenti si rischia di fare solo danno

La funzione di questa parte del lunghissimo è quella di dare stabilità alla colonna vertebrale durante il movimento, consentendo agli arti di oscillare avanti e indietro senza squilibri nel movimento di retrazione e protrazione.

Se riusciamo a stare comodamente e morbidamente seduti sulla schiena del cavallo è proprio grazie anche a questo “ammortizzatore” naturale.

Non dimentichiamo però ciò che si diceva nell’articolo del mese scorso, e cioè che tutto ciò non può avvenire se c’è rigidità al di sotto della colonna vertebrale, nei muscoli psoas. Come si diceva appunto, questo muscolo è lungo e vasto e ha una importantissima funzione di supporto e sostegno oltre che di protezione di tutte le strutture che copre, soprattutto le vertebre della schiena piene di nervi sensibilissimi e naturalmente nella estensione e flessione laterale della schiena tutte le volte che questo sia necessario.

In parabola nel salto, ad esempio o quando facciamo dei cerchi o delle cessioni alla gamba o anche soltanto quando il cavallo abbassa la testa sul prato per mangiare l’erba.

### ESERCIZI E STRETCHING

Il lunghissimo del torace è tristemente noto a tutti i cavalli (anzi ai loro proprietari) che hanno avuto problemi di schiena. La manipolazione muscolare e gli esercizi di riabilitazione e stretching sono il modo migliore per ridare elasticità e flessibilità a questo importantissimo muscolo che trova, tra l’altro, nel muscolo ileocostale del torace sostegno e aiuto nella sua funzione svolgendosi parallelamente al lunghissimo.

Gli esercizi possono variare dalla semplice galoppata che consente ai posteriori di andare molto “sotto” la pancia e quindi esercitare uno stretching na-

turale, oppure per i più esperti, a dei piccoli in-out che favoriscono l’estensione e la bascula.

Non bisogna mai dimenticare però che il risultato ottenuto con questi esercizi viene completamente vanificato da una sella inadeguata e da un cavaliere inesperto. Fatevi aiutare, se necessario, da qualcuno più esperto di voi a scegliere la sella giusta per il vostro cavallo e nella esecuzione degli esercizi.

La parte toracica del lunghissimo finisce alla sesta vertebra del collo.

La sezione cervicale (sul collo), comincia sui processi trasversi delle ultime sei vertebre toraciche per attac-

carsi poi ai processi trasversi delle vertebre del collo. Questa parte del muscolo si arrampica quindi su tutto il collo e contribuisce a dargli supporto.

Lasciamo che il cavallo possa muovere liberamente il collo! Questo infatti funziona come bilanciere per tutto il resto del corpo e se lo blocchiamo con inutili strumenti così detti di lavoro (redini di ritorno, redini elastiche, martingala fissa ecc.), finiamo per irrigidire anche la schiena.

Il resto...alla prossima puntata.

**Per informazioni:**  
**www.equiter.it**





**Vendita van e trailer**  
(nuovo e usato)

**Ostacoli e attrezzature**  
per scuderia

**Pagamenti**  
personalizzati

|                                                                                                               |                                                                                                         |                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>Starline<br/>Elite</p> |  <p>Olympialine</p> |  |
|                            |                     |  |

35020 Albignasego - PD - Z.A.I. - Via Mameli, 54 - Tel 049.862.95.16 - Fax 049.862.65.54 - cell. 33-5.38.99.59 - info@coralpd.it - www.coralpd.it