

## Hobune lonkab - sümptomid, põhjused ja ennetus

Luu- ja lihaskonna haigused hobustel on väga sagedased. Osaliselt on see ratsaspordiga kaasnev paratamatus, aga sageli ka inimeste teadmatus ja oskamatus tagajärg.

Hobuseomaniku ja ratsaniku jaoks on kõige olulisem teada, kuidas ortopeedilisi probleeme ära tunda, ning kuidas neid ennetada.

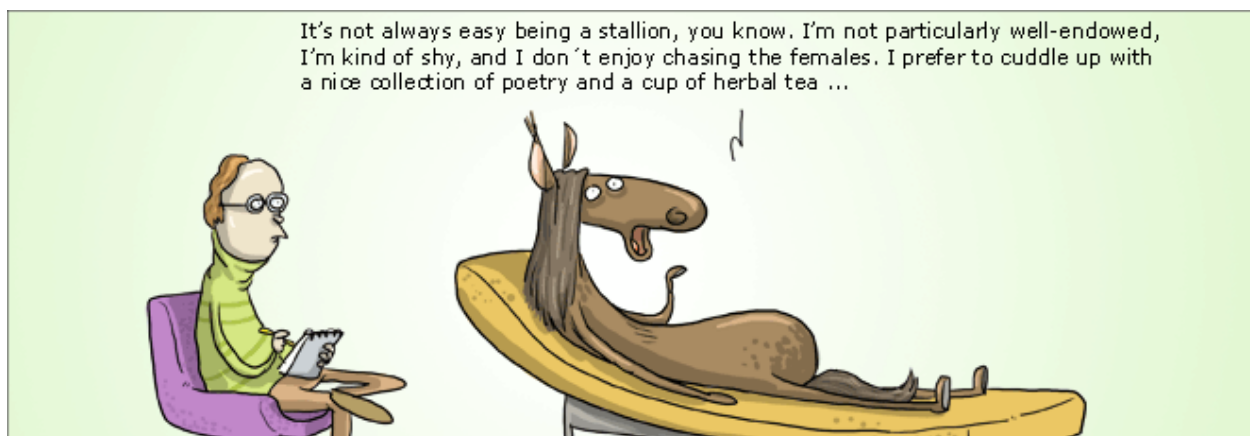
### Luu- ja lihaskonna haiguste sümptomid

Luu- ja lihaskonna haigused avalduvad väga erinevalt. Kõige sagedasem ja kergesti äratuntav sümptom on lonkamine ehk käiguvahe. Kergemad lonked avalduvad ainult teatud harjutusi tehes, ning neid on mõnikord raske märgata, tugevamad lonked on ka sammus nähtavad. Tihti longet küll märgatakse, kuid ei teadvustata, et tegemist on haigusliku nähuga. Nn ratsmelonge, ebaühtlane samm, lühem samm pööretel ja teised ebaregulaarsused hobuse liikumises, on lõppkokkuvõttes kõik lonked, mis vajavad enamasti ravi. Tihti omanikud ütlevad, et nende hobune jookseb ühele poole lühema sammuga, aga kindlasti ei lonka, kuna ei õõtsuta seejuures nähtavalt peaga. Ülea-alla pea kõigutamine lonke taktis on küll üks võimalikest sümptomitest, paraku alati hobused seda ei näita, eriti just kergemate longete puhul.

Mõnikord väljenduvad ortopeedilised probleemid ka teisiti kui lonkena. Kerge ebamugavus seljas või jalgades võib olla põhjus, miks koolisõiduhobune enam korralikult ei koonda, või hüppehobune pärast maandumist minema kihutab. Samuti võivad selliste probleemidega kaasnedä iseloomumuutused: hobune muutub kurjaks, või loiuks, või siis just närviliseks, püüdes valu eest ära joosta. Muidugi ei saa kõiki iseloomumuutusi ja halbu võistlustulemusi riputada ortopeediliste hädade kaela.

*Kõige sagedasemad sümptomid:*

1. Ühe või mitme jala nähtav **longe**
  - a. lühema sammu võtmine ühe jalaga
  - b. komberdav/kange samm
  - c. peaga õõtsutamine lonke rütmis
  - d. "ratsmelonge"
  - e. ebaühtlane samm
2. **Probleemid sõidus**
  - a. raskused koondusel/pikendusel
  - b. tempo muutus, eriti pööretel
  - c. tõrkumine, mahaajamine (tasemel, kus varem polnud probleeme)
  - d. kihutamine tõkkele, või pärast maandumist
3. **Käitumisprobleemid**
  - a. probleemid saduldamisel
  - b. igasugused iseloomumuutused (loidus, laiskus, närvilisus, kurjus jne.)



Põhjuseid, miks üks hobune lonkama hakkab, võib olla sadu. Tihti on longe mitme erineva ebasoodsa faktori kokkulangemise tulemus. Kõige sagedasem põhjus (v.a. otsene trauma) on vale treening, teisel kohal geneetilised soodumused, millele järgneb ebakorrekne rautus ja värkimine.

### **Kõige sagedasemad longete põhjused:**

1. Trauma/kukkumine
2. Vead treeningus
  - a. liiga suur koormus, mis ei vasta treenituse tasemele
  - b. ebakorrapärane treening (näit. 2x nädalas 1,5h ja 3x nädalas 20min.)
  - c. üksluine treening (ühe ja sama harjutuse pidev kordamine, tihe kordetamine jne.)
  - d. lühike/olematu soojendus!!
3. Geneetiline soodumus
4. Ebakorrekne rautus ja/või värkimine
5. Vähene liikumisvõimalus treeningute vahel; pikk seismine boksis
6. Ülekaal
7. Ebaregulaarsed süsivesinikkurikkad söögikorrad
8. Halb sõidupinnas (ebaühtlane, liiga pehme, liiga kõva)

Kui trauma tagajärjel tekkinud longe annab endast märku kohe, siis kõik ülejäänud põhjused on pikaldase mõjuga ning tihti on võimatu konkreetset longet siduda ühe ja ainsa negatiivse teguriga. Longete taga peituvatest haigustest saab lugeda järgmisest artiklist: "Hobune lonkab - kõige sagedasemad haigused".

**Rääkida haiguste ennetusest** on lihtne, kuid neid nõuandeid järgida tunduvalt raskem. Hobusel võivad tekkida probleemid hoolimata kõigist omaniku pingutustest. Siiski on ennetus mitukümmend korda lihtsam ja sadu kordi edukam kui hilisem ravi! See ütlus kehtib küll iga haiguse kohta, ent ortopeediliste probleemide puhul on selle järgimine eriti tähtis, ja võrreldes teiste haigustega ka lihtsam.

Toon välja vaid paar olulisemat punkti, mida iga hobustega tegelev inimene peaks järgima:

1. **Püsiv vorm** - iga hobune peaks olema regulaarses, oma konditsioonile vastavas, treeningus. Üks kuu koplis ja teine kuu hüppetrennis on vale lähenemine. Ka sporthobune vajab rahulikumaid perioode, aga seejuures ei tohiks ta kaotada oma üldist vormi. Eriti kehtib see krooniliste liigesehädadega hobuste kohta, kellele pidev madala koormusega treening on vaieldamatult parim.
2. **Võimalikult palju liikumist!** Treeningute vahepealne aeg on longete ennetuse seisukohalt sama tähtis kui treening. Kõige tervema luu- ja lihaskonnaga on kindlasti väljas elavad või muidu pidevas liikumises olevad hobused. Üks tund trenni ja 23 tundi seismist boksis on ideaalne lonke retsept.
3. Iga intensiivsemale treeningule peab eelnema **korralik soojendus**. 10 minutit sammu ja 10 minutit lõdvestavat traavi peavad olema teie treeningrutiini osa ja enne suuremat pingutust kohustuslikud.
4. Regulaarne korralik **rautus/värkimine**
5. **Vaheldusrikas treening:** mäed ja maastik pole ainult hea vaheldus ratsaniku jaoks, vaid vajalik ka hobuse luude ja lihaste igakülgseks arenguks. Kordetamine üle 20 minuti ei ole soovitatav, samamoodi nagu ühe ja sama harjutuse pidev kordamine.
6. Intensiivsema treeningu puhul on **korralik ühtlane pinnas** äärmiselt tähtis. Puudujäägid sõiduplatsi kvaliteedis annavad endast märku hiilivalt ja pikkamisi, mistõttu hea pinnase väärtust sageli alahinnatakse.

7. Sporthobuseid võiks ja peaks näitama regulaarselt veterinaarile, näiteks enne ja pärast võistlushooaega. Tihti märkab vilunud silmaga arst probleeme palju varem kui ratsanikud ise. **Varane õigeaegne ravi** on vaieldamatult kõige parem viis ennetamiseks pikaajalisi probleeme. Ka hobihobuseid võiks aeg-ajalt loomaarstile näidata. Seda enam, et nende hobuste omanikud ja ratsanikud on kipuvad olema vähem kogenud ja ei pruugi hobuse longet pikka aega tähelegi panna.

Varsti tulevad artiklid:

**Hobune lonkab - kõige sagedasemad haigused**

**Lonkeuuring - kuidas ja milleks**