
Hälsa

Kroppsvård:

Möjligheten till att i trygghet utföra avföring, urinering, termoreglering, rulla, stretcha samt klia sig själv och andra hästar.

[? Sparar..](#) Jag har sett min häst avslappnat utföra egen kroppsvård

[? Sparar..](#) Jag har sett min häst klia andra hästar i hagen

Vila och sömn:

Hästar är vakna ca 85% av dygnet. Hästen behöver precis som människan REM sömn, detta kräver att hästen kan ligga ner på sidan med benen utsträckta. Sömn är avgörande för hjärnans förmåga till inläring och minne även hos hästar. I stressade miljöer kan hästen få för lite sömn.

[? Sparar..](#) Jag har sett min häst vila i hagen

[? Sparar..](#) Jag har sett min häst ligga ner och sova i hagen

Hälsa:

Undersökningar visar att smärta kan orsaka aggressivitet hos hästar. Tyvärr kan det vara svårt för många att se om hästen är smärtpåverkad eller inte. Se till att regelbundet ta ut en massör/equiterapeut/equiopat eller liknande för att ha koll på förändringar i kroppen.

Det finns hästägare som har berättat hur deras "problemhäst" helt har förändrats efter att ha varit hos tandläkaren. Det finns oändligt med exempel på "problemhästar" som visade sig ha orsak i kroppen: hästen som vägrade backa och la sig ner när ryttaren ställde krav, ansågs bortskämd och feltränad, men hade inflammationer i knäna. Hästen som var mycket aggressiv i boxen och behövde ha munkorg på för att kunna borstas, visade sig ha utbrett med pålagringar ryggen, men var "snäll" att sadla och rida och hade precis gått igenom en veterinärbesiktning!!

[? Sparar..](#) Vid problem har jag NOGA kollat hästens kropp

[? Sparar..](#) Jag ser alla hästens uttryck som feedback och information, inte som "dumheter"

[? Sparar..](#) Min häst får regelbunden tandvård

[? Sparar..](#) Min häst får regelbunden kroppsgenomgång av någon slags fysioterapeut

[? Sparar..](#) Jag tar min hästs signaler om evt smärta på stort allvar

Utrustning:

Det händer en hel del inom utrustningsbranchen och det kommer fler forskningsrapporter och undersökningar. Självlärt är det viktigt att noga se över den utrustning som du använder. Är din sadel bekväm och välstoppad? Sitter du bra i just den sadeln? Rätt typ av sadelgjord? Passar selen bra och är vagnen i balans så hästen slipper dra för tungt?

Det är inte ovanligt att hästar får problem med sadeltvång. En orsak till detta kan vara

magproblem eller spänningar kring bröstbenet och bringan.

Vi rekommenderar starkt att du själv lär dig grundläggande sadeltillpassning då vi stött på alldeles för många som lagt dyra pengar på en ny sadel tillpassad av en utprovare, för att det senare ska visa sig att den inte passar hästen i rörelse.

[? Sparar..](#) Jag har en fysioterapeut (eller liknande) som kollar på min häst och sadeln ca 2 gånger om året

[? Sparar..](#) Min häst kan bli sadlad och tränad lös (när den är fri och kan våga uttrycka vad den tycker)

Rörelse:

Motion och rörelse behövs för fysisk och känslomässig hälsa, för att hitta mat och vatten och även för blodcirkulation och cirkulation av lymfvätska. Lek hos hästar är ofta mycket fysisk och aktiv och därför är inte bara stora, stimulerande ytor men också ett socialt sammanhang viktigt för hästens behov av rörelse. Ett sätt att få mer rörelse i vardagen är att ställa mat och vatten långt ifrån varandra i hagen, att fodra långt bort i hagen på flera olika ställen, att bygga hagen så att hästarna behöver gå i backar/över stenar/över stockar osv för att främja till en variation av rörelser.

[? Sparar..](#) Hagen hästen går i är intressant och lockar till rörelse

[? Sparar..](#) Min häst rör sig fritt i alla gångarter i hagen

Hormoner:

En hel del problem (för ägaren) kan uppstå när hästar förälskar sig i varandra. När hingstar eller valacker känner ett stort ansvar för stona i sin flock, kan de tycka det är mycket svårt att släppa det ansvaret och vilja lämna stona. De kan då även börja försvara och skydda stona mot andra valacker och bråk kan uppstå. Hästen kan till och med bli svårlastad för att den inte vill lämna sin flock.

Det finns olika örtpreparat som har visat sig vara effektiva för att lugna LUST -hormoner. Har du dock möjlighet att låta ston och valacker vara tillsammans så som de önskar och är naturligt för dem, så är det självklart att föredra.

[? Sparar..](#) Jag förstår att hästar kan vara osams i flocken utan att vara dominanta eller elaka

[? Sparar..](#) Jag bestraffar inte min häst när den visar LUST-känslor

Hovar:

Även hovarna kan påverka hästen mycket. Detta kan du kolla själv:

Hovväggen. Är den slät och fin? Finns det små sprickor eller ser den torr ut? Finns det horisontella ränder? När hoven inte är slät och jämn finns det ofta stress/foderbyten/avmaskning/dyl som orsak.

Trasiga kanter. Går hovväggen sönder nertill? Om din häst är barfota så verkas den kanske för sällan, är hästen skodd så kan det vara så att hovkvaliten är sämre på grund av den förlorade hovmekanismen. Att sko av hästen brukar förbättra kvaliteten på hornet avsevärd.

Strålen. Är den bred och slät? Finns det fickor eller lösa flikar (det är normalt att strålen ömsar emellanåt), luktar det illa? Finns det svart gegga eller vitt, mjöligt svamp? Oavsett om hästen är skodd eller barfota så är en frisk stråle jätteviktigt. Behandla (förebyggande) med att spraya äppelcidervinäger eller solecleanse eller dylikt. En sjuk stråle kan orsaka ömhet och leda till att hästen inte landar plant på sin hov.

Ömhet vid barfotagång. Vissa barfotahästar blir ömma på grus. Se till att alltid ha lämpligt hovskydd vid behov, en öm häst kan få problem med spänningar i rygg och ben och det är såklart olämpligt och kontraproduktivt att orsaka hästen obehag.

Se till att regelbundet ta ut en bra hovslagare/barfotaverkare och prata gärna med denna om du har funderingar kring hovarna.

Gör hovvårdaren en tjänst och träna hästen så den blir smidig och lätt att verka, då kan hen göra ett mycket bättre jobb än om hen måste brottas med hästen samtidigt.

[? Sparar..](#) Min häst har funktionella hovar: släta, raka, med breda strålar

[? Sparar..](#) Min häst är oöm på de underlag den bor på och tränas på (evt med skor/boots)

[? Sparar..](#) Min häst får regelbunden hovvård

[? Sparar..](#) Hovvården av min häst är stressfri för alla inblandade

Referenser:

Djurskyddsbestämmelser Häst- Jordbruksverket

http://www.jordbruksverket.se/download/18.41cc237a13437a99fbd800069/1370043216570/Djurskydd%20h%C3%A4st_G5_w.pdf

Equine Behaviour. A guide for veterinarians and Equine Scientists

- Paul McGreevy