



Foto: Bengt Ekberg/Azote

Hoppryttaren på bilden har ingen koppling till artikeln

## Stark press på unga ryttare i stallet

**Flickor inom ridsporten är betydligt mer missnöjda med sina kroppar, ägnar sig oftare åt osund bantning och är hårdare utsatta för en märkeshets än andra unga idrottande tjejer.**

Carolina Lunde, doktor i psykologi vid Göteborgs universitet har drivit forskningsprojektet ”TJEJ:ISKT – tjejers idrottande, självbild och kroppsuppfattning” med finansiering från Stiftelsen Hästforskning. I projektet undersökte hon hur flickor som rider upplever utseendekulturen i stallet, samt hur de förhåller sig till sin egen kropp.

### Ett skrämmande resultat

- Jag blev verkligen förvånad när jag fick fram resultatet från första svarsomgången. Resultatet var genomgående att flickor inom ridsporten hade mer negativa förhållningssätt till kropp, hälsa och träning och det fanns få otydligheter, säger Carolina Lunde.

Carolina Lunde gick in i projektet med en tanke om att i stallet skulle det finnas ett mycket mindre fokus på kropp och utseende, vilket tidigare forskning indikerat. Men resultatet visade de motsatta, att flickor som rider brottas med ett mer problematiskt förhållningssätt till kropp, hälsa och träning. Att det finns ett större kroppsmisnöje och allvarliga viktminskningsbeteenden än i någon av de andra idrotterna som undersöktes i projektet.

### Upplever stark press

Över 80 procent av de tillfrågade unga hästtjejerna, jämfört med 40 procent i andra idrotter, kände att det fanns en press att ha ”rätt” kläder och utrustning, ofta av mer exklusiva varumärken. En stor anledning till märkeshetsen tror Carolina Lunde bottnar i hur ridsporten framställs i media, framför allt i reklamannonser och i sociala medier. Ett exempel är hur hästbloggare framhäver påkostade så kallade ”dagens outfit”, med matchande kläder och utrustning.

- Till skillnad från andra idrotter finns det lyxiga, regelrätta modereportage i hästtidningar vilket kanske har en betydelse, säger Carolina Lunde.

Hästtjejerna i projektet upplever också att det finns också en starkare press att ”se bra ut” och att vara smal, vilket kan förklara att de eftersträvar och tar till farliga metoder för att gå ner i vikt.

### Hästens hälsa i fokus

-En av de tydligaste skillnaderna mellan de tre grupper som ingick i studien var att hästtjejerna utvärderade sin egen hälsa, kroppskänedom och kondition sämre än andra idrottare. Bara 10 procent av de tillfrågade hästtjejerna hade fått undervisning om ryttarens hälsa

och fitness, medan 70 procent hade fått kunskap om hästens kost och hälsa i stallet.

- Hästens välbefinnande är av tradition betydligt viktigare än ryttarens, säger Carolina Lunde. I studien framkom det att många ville lära sig mer om hälsa och fitness.

Resultatet har fått genomslag i media och Ridsportförbundet har tagit del av forskningsresultatet. En väldigt viktig obesvarad fråga tycker Carolina Lunde är att försöka förstå varför hästtjejerna verkar vara så mycket mer negativt inställda till sina kroppar och sitt utseende.

Totalt ingick 800 idrottande flickor i åldern 14–20 år i studien, varav 256 stycken var ryttare. De delades in i tre grupper – ryttare, utövare av ”riskidrotter” (till exempel gymnastik, simning och konståkning där det kan finnas ett fokus på kropp och utseende) samt övriga idrottare. Deltagarna fick fylla i ett frågeformulär med knappt två års mellanrum, och däremellan blev vissa deltagare även intervjuade.

### Mer information

Carolina Lunde, Göteborgs universitet  
031-786 42 66, carolina.lunde@psy.gu.se  
Projekt H0947102: ”De i stallet”. Hästaktiva flickors upplevelser av utseendekulturen i stallet.”

# Algometri – effektiv metod för att mäta hästars smärta

Det har hittills varit svårt att bedöma hur ont en häst har, men genom metoden algometri blir det enklare att säkerställa graden och att mäta den smärtlindrande effekten av olika behandlingsmetoder.

Algometri används inom mänsklig sjukvård för att mäta smärtrösklar vid tryck i hud och mjukvävnad med en så kallad algometer. Anna Bergh, veterinär och forskare vid Sveriges lantbruksuniversitet, som också har varit yrkesverksam som sjukgymnast såg en möjlighet att använda algometri på hästar.

I studien, som finansierades av Stiftelsen Hästforskning, ingick 24 friska hästar som registrerades på 10 punkter längs musklerna i nacken och ryggen med algometern. Därefter fick sju hästar injektioner med ett penicillinpreparat i nackmuskulerna, två gånger dagligen under en femdagarsperiod, i syfte att framkalla smärta. Som Anna Bergh förutsett blev de hästar som injicerats med penicillin känsligare för smärta.

- Precis som hos människor verkar det som om hästars smärtröskel också är individuell, i den mening att en grupp friska hästar sinsemellan kan ha olika värden. Det innebär att man inte bör jämföra olika individers värden, en häst med relativt lågt värde behöver inte ha ondare än en med relativt högt värde. Men om man mäter ett lågt värde på en häst som tidigare legat högt indikerar det en smärtsam process. Därför bör algometern användas för att följa en och samma individ, säger Anna

## Utvärdering av rehabiliteringsprodukter

Det finns en mängd produkter på hästmarknaden som påstås påverka hästens välbefinnande. Produkter med statiska magneter är en metod som används i syfte att öka hästens blodcirkulation. Magneterna sägs behandla mjukdelsskador och lindra smärta, men det finns inte något vetenskapligt stöd för att de skulle ha effekt.

Anna Berghs kollega Anna Edner blev kontaktad av ett företag som ville testa sitt magnettäcke. Med hjälp av algometern genomförde de ett test av täckets påstådda positiva effekt. De delade in åtta hästar i två grupper, den ena gruppen fick täcket med aktiva statiska magneter och den andra gruppen fick ett identiskt täcke men med avmagnetiserade magneter. Hästarnas blodflöde i muskel, beteende och grad av muskelömheter mättes under 30 minuter innan täcket sattes på, under en timme då täcket var på hästen och sedan 30 minuter efter det att täcket tagits av. Nästa dag upprepades försöket med samma hästar, men med den andra sortens täcke.

- Resultatet visade att täcket med aktiva statiska magneter vare sig hade någon lugnande effekt eller fick hästarna att

slappna av under tiden de hade täcket på sig, säger Anna Bergh. Däremot uppmättes en skillnad i hudtemperatur, hästarna blev något varmare. Men temperaturhöjningen var lika stor med det andra täcket, det med avmagnetiserade magneter.

Anna Bergh vill rikta en stor eloge till företaget som ville testa täcket och önskar att fler företag gör samma sak innan de går ut på marknaden med sina produkter. Närmast hoppas hon kunna studera kiropraktisk smärtlindrande effekt eftersom metoden används av många.

## Mer information

Anna Bergh, SLU

018-67 21 52, [anna.bergh@slu.se](mailto:anna.bergh@slu.se)

Projekt H0647169: "Rehabilitering och utvärdering av smärta hos sporthästar"

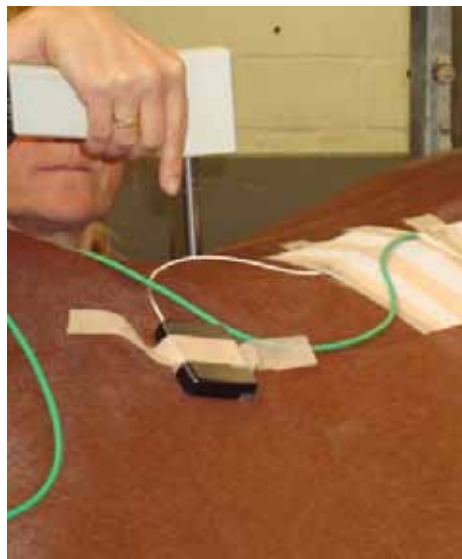


Foto: Sören Johansson

## Så finansieras stiftelsen

Då stiftelsen bildades 2004 sammanförde ATG, Agria Djurförsäkring och Stiftelsen Lantbruksforskning sina forskningsmedel för häst, näringen har sedan avsatt 5 till 7 miljoner kronor årligen.

Den svenska regeringen, via Forskningsrådet Formas, har anslagit minst lika mycket, stiftelsen har alltså disponerat åtminstone 14 miljoner kronor per år till forskning.

De senaste åren har den statliga medfinansieringen minskat. För perioden 2013-2015 har ändå 3 miljoner kronor per år avsatts från regeringen. Till-

sammans med hästnäringens dryga 5 miljoner ger det totalt över 8 miljoner kronor per år.

Stiftelsen Hästforskning arbetar tillsammans med Hästnäringens Nationella Stiftelse för att säkerställa en långsiktig finansiering av hästforskningen.

Under 2009 inledde Sverige och Norge ett samarbete om hästforskning. De norska häst- och lantbruksnäringarna har tillsammans med norska staten, via Norges forskningsråd, bidragit med 6 miljoner norska kronor per år.

Men det behövs mer pengar när det

statliga stödet för hästforskning minskat. Ett bidrag till forskningen från dig eller din organisation är därför extra värdefullt!

Stiftelsens har två 90-konton

Plusgiro 90 00 38-1

Bankgiro 900-0381

Tack för ditt bidrag!

Kontaktinformation

Peter Kallings, VMD  
forskningschef

08-627 20 11

0705-27 20 11

[peter.kallings@nshorse.se](mailto:peter.kallings@nshorse.se)

[info@hastforskning.se](mailto:info@hastforskning.se)

[www.hastforskning.se](http://www.hastforskning.se)



# Ineffektiva arbetsrutiner leder till olyckor

**Bättre arbetsrutiner och redskap kan inte bara förbättra arbetsmiljön i travstallen utan också minska tidsåtgången i det icke träningsrelaterade arbetet.**

I genomsnitt tar arbetsmoment som inte ingår i hästens fysiska träning sex timmar i veckan per häst. Det motsvarar 55 procent av den dagliga arbetstiden. Enligt forskaren Qiuqing Geng vid JTI – Institutet för jordbruks- och miljöteknik i Uppsala är det varken ekonomiskt eller bra för hälsan att arbeta på det sättet i stallen. Men med bättre arbetsredskap och tekniska hjälpmedel kan arbetstiden halveras.

- I vissa stall tog det mer än två minuter att gå till dyngstacken för att tömma kärran och tillbaka in i stallen till nästa box. På 20 hästar är det 40 minuter, säger Qiuqing Geng.

Studien, som finansierades av Stiftelsen Hästforskning, visade att den genomsnittliga arbetstiden i stallen ligger runt 10 timmar per dag, en arbetsövertid som medför belastningsskador och leder till fler olyckor som beror på trötthet. 7 av de 13 personer som ingick i studien uppgav att de minst en gång hade varit med om en olycka som krävt sjukskrivning eller lättare arbete vid arbetet med hästar.

## Risker omräknat till kronor

När forskarna studerade risken för olycksfall och belastningsergonomi använde de metoden WEST-jordbruk (Work Environment Screening Tool). Studiens resultat redovisas som WEST-poäng, som motsvarar kostnaden i kronor per tusen timmar.

- I den här studien delade vi in arbetsmomenten i två delar, säger Qiuqing Geng. Del ett som omfattades av stallskötseln, där bland annat mockning, st-



Foto: Niklas Adolfsson/JTI

röning, sopning och fodring ingår. I del två studerades arbetet nära hästen som utsläpp, inhämtning, selning, duschning och annan hästvård.

Arbetet nära hästen innebär högst risk för olycksfall och gav flest WEST-poäng, motsvarande en kostnad på mellan 1 929 och 3 173 kronor per tusen timmar för företaget. Olyckor i samband med stallskötsel innebär en kostnad på mellan 1 140 och 2 063 kronor per tusen timmar. Risken för belastningsskador gav också mycket höga poäng. De stall där det inte fanns någon mekanisering för mockning och andra tunga lyft fick i studien en kostnad på närmare 5 000 kronor per 1 000 timmar. Utfodring och att bära vattenhinkar är också arbetsmoment som ger upphov till en hög fysisk belastning hos personalen. En klar majoritet, 77 procent, uppgav att de kände obehag i nacke, axlar och rygg.

- Genom att byta till två-, eller trehjuliga skottkärror, använda sig av självgående fodervagnar eller elkärror, ha foder-

luckor till box, automatisk dörröppning och byta till ergonomiska redskap kan man minska belastningen, säger Qiuqing Geng. Att växla mellan de olika arbetsmomenten, till exempel mellan mockning och att man åker ut och kör minskar också påfrestningen.

Under studien mättes även halterna för damm och ammoniak. Samtliga stall låg under gränsvärdena.

Studien genomfördes hos tio olika etablerade proffstränare i Mälardalen. Förutom att deltagarna fick svara på enkätfrågor följdes 13 personer under en hel arbetsdag.

Travsporten sysselsätter närmare 6 500 personer fördelat på kuskar, tränare och hästskötare.

## Mer information

Qiuqing Geng, JTI  
010-516 69 27, [qiuqing.geng@jti.se](mailto:qiuqing.geng@jti.se)

Niklas Adolfsson, JTI  
[niklas.adolfsson@jti.se](mailto:niklas.adolfsson@jti.se)

Projekt H1047140: "Arbetsmiljö i travstallar"

## Läs mer om hästforskning

Alla forskningsprojekt som finansieras genom Stiftelsen Hästforskning finns presenterade på [www.hastforskning.se](http://www.hastforskning.se) och mer detaljerat i Stiftelsen Lantbruksforskning projektbank ([www.lantbruksforskning.se/projektbanken](http://www.lantbruksforskning.se/projektbanken)).

Du hittar också information om hästforskning via Hästsverige, [www.hastsverige.se](http://www.hastsverige.se), en kunskapssajt som Stiftelsen Hästforskning är en av initiativtagarna till.

Texterna i det här nyhetsbladet är skrivna av Bibbi Bonorden. Redaktör är Johan C Thorburn och Peter Kallings är ansvarig utgivare.

Nyhetsbladet är tryckt av Wikströms tryckeri AB i Uppsala. Pappret heter Tom & Otto Gloss 170 g. Papper och tryckeri är Svanenmärkta.

Citera gärna texterna i rapporten, ange Stiftelsen Hästforskning som källa

# Höjd fosforrekommendation utan vetenskapligt stöd

**En svensk forskningsstudie som finansierats genom Stiftelsen Hästforskning visar att det inte behövs någon ökning av den dagliga fosforgivan hos unghästar. Därmed går man emot den amerikanska organisationen NRC:s rekommendationer.**

De svenska utfodringsrekommendationerna för mineraler till häst bygger på den amerikanska publikationen "Nutrient requirements of horses" från USA:s forskningsråd (National Research Council, NRC). Deras senaste rekommendation för fosfor till växande hästar är 25 procent högre än tidigare, en höjning som baseras på en enda forskningsstudie.

- Det amerikanska resultatet var anmärkningsvärt och vi anser att det var ett förhastat beslut av NRC att gå ut med sina rekommendationer att höja fosforgivan, inte minst för att man globalt arbetar för att minska världens fosforanvändning, säger forskare Anna Jansson, institutionen för husdjurens utfodring och vård vid SLU.

Anledningen till den 25-procentiga höjningen är att man i den amerikanska studien anser att de kroppsegna fosforförlusterna borde vara större än tidigare uppmätta 10 mg/kg kroppsvikt. I stället uppskattar de amerikanska forskarna att förlusterna bör ligga på 18 mg/kg kroppsvikt trots att inga nya och bättre mätmetoder har använts.

Den svenska studien visade att fosforförlusten hos både föl och tvååringar är betydligt mindre än 18 mg/kg kroppsvikt och ger inget stöd för ett högre fosforbehov. SLU-forskarna rekommenderar därför hästägare att fortsätta utfodra sina hästar enligt de gamla rekommendationerna.

- Vi uppskattar det totala dagsbehovet av fosfor till minst 17,5 och max 32 gram per dag för växande tvååring i träning, säger Anna Jansson.

## Träck - smidig analysmetod

Ett överintag av fosfor är inte farligt för hästen så länge kalciumintaget är större, däremot skapar ett överintag konsekvenser för miljön då minst 60 procent av den utsöndrade fosfor är vattenlöslig, det vill säga kan "rinna iväg", och bidrar till övergödning av sjöar och hav. En höjning med 25 procent som den amerikanska studien rekommenderar skulle för svensk del innebära att drygt 50 ton fosfor kan läcka ut varje år. Det är viktigt att inte underutfodra fosfor eftersom brist kan leda till dålig tillväxt, benskörhet, nedsatt fruktsamhet och även vara dödligt. Men i Sverige är konstaterad fosforbrist dock ovanligt.

- Den bästa metoden som hästägare kan göra för att kontrollera att de ger rätt mängd fosfor till sina hästar är att göra en foderanalys och beräkna fosforintaget, näst bäst är en träckanalys, säger Anna Jansson.

Ett träckprov är enkelt att göra och är dessutom en bra indikator, till skillnad mot urinprov där utsöndringen av fosfor bara kan avläsas om överutfodring sker med minst 300 procent. Träckprov är också en effektiv metod för hästar på bete eller som har fri tillgång till foder. Stickprovet tas från flera högar och skickas sen in till ett foderlabb som gör en analys. För att få ett mer exakt resultat från en enskild häst bör träckprovet tas vid flera tillfällen. Om koncentrationen av fosfor i träcken överstiger 8 g/kg torrsubstans hos vuxna hästar är det troligt att överutfodring sker.

- Våra studier visar också att en fosfor-koncentration runt 4 g/kg torrsubstans träck motsvarar ett för lågt fosforintag hos föl och att koncentrationen hos unghästar bör vara runt 8 g/kg torrsubstans, säger Anna Jansson.

## Viktig information för hästägare

Projektet inväntar den internationella granskningen som nu görs av studien. Därefter är det viktigt att information når de svenska hästägarna för att undvika överutfodring av fosfor. Informationen av studien kommer också att användas vid undervisningen av agronom- och hippologstudenter.

## Mer information

Anna Jansson, SLU  
018-67 21 06, [anna.jansson@slu.se](mailto:anna.jansson@slu.se)

Projekt H1147080: "Träckanalys - en bra markör för överutfodring med fosfor?"



Forskningsrådet för miljö, areella näringar och samhällsbyggnad, Formas



Stiftelsen Lantbruksforskning

