



SAVONIA

OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
LUONNONVARA- JA YMPÄRISTÖALA

HEVOSTEN LIHASHUOLTO KUNTOON

Hevosten lihashuoltopalveluiden käyttö Pohjois-Savossa

TEKIJÄ:

Julia Colliander

Koulutusala Luonnonvara- ja ympäristöala	
Tutkinto-ohjelma Agrologin tutkinto-ohjelma	
Työn tekijä Julia Colliander	
Työn nimi Hevosten lihahuolto kuntoon, Hevosten lihahuoltopalveluiden käyttö Pohjois-Savossa	
Päiväys	21.5.2021
Sivumäärä/Liitteet	36/7
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Tmi Hevoshieroja Nina Väisänen	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Hevosen lihaksisto on keskeisessä roolissa sen liikkumisessa, joten lihaksiston kunnolla on suuri merkitys suorituskykyyn sekä hevosen hyvinvointiin. Hyvällä lihahuollolla ennaltaehkäistään lihaskireyksiä, ylläpidetään ja kehitetään lihaskuntoa. Nykyään hevosalan ihmiset ymmärtävät aiempaa paremmin hevosen lihahuollon tärkeyden. Lihahuolto onkin tätä nykyä hyvin monipuolista, ja on olemassa paljon erilaisia hoitomenetelmiä.</p> <p>Opinnäytetyössä selvitettiin kyselytutkimuksella hevosten lihahuoltopalveluiden tämänhetkistä käyttöä Pohjois-Savon alueella. Työssä kartoitettiin myös syitä sille, miksi näitä palveluita ei hyödynnetä. Tutkimuksessa otettiin selvää, kaivataanko Pohjois-Savon alueella jotain tiettyä lihahuoltopalvelua, jota ei välttämättä ole tällä hetkellä saatavilla. Lisäksi haluttiin tietää, millä perusteilla valitaan hevoselle tietty lihahuoltaja sekä ollaanko alueen palveluihin tyytyväisiä. Lopuksi haluttiin saada kehitysideoita, kuinka hevosten lihahuoltopalveluita voitaisiin kehittää. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Tmi Hevoshieroja Nina Väisänen.</p> <p>Opinnäytetyö koostui kirjallisuuskatsauksesta, kyselytutkimuksesta sekä saatujen tuloksien analysoinnista. Kirjallisuuskatsauksessa perehdyttiin hevosen hyvinvointiin ja lihahuollon merkitykseen sekä otettiin selvää lihaksiston yleisistä ongelmista ja hevosen lihahuollon eri hoitomenetelmistä. Lisäksi perehdyttiin hevoshierojan ammattiin. Kirjallisuuskatsauksen lisäksi toteutettiin kyselytutkimus, joka kohdennettiin Pohjois-Savon alueella oleville yksityisille hevosten omistajille, valmentajille ja alan yrittäjille. Kyselytutkimus toteutettiin Webropol-ohjelmalla. Valmis kyselylomake julkaistiin Facebookissa eri hevosaiheisissa ryhmissä, ja se lähetettiin lisäksi sähköpostilla alueen hevosalan yrityksille. Tutkimusaineistoa kerättiin reilu kaksi viikkoa, minkä jälkeen saadut vastaukset analysoitiin.</p> <p>Tutkimukseen saatiin vastauksia yhteensä 61 kappaletta. Suurin osa vastaajista oli yksityisiä hevosten omistajia, joista lähes kaikki olivat naisia. Kyselystä saatiin selville, että valtaosa vastaajista käyttää hevosten lihahuoltopalveluita ja lihahuollon eri hoitomenetelmiä hyödynnetään hyvin monipuolisesti. Kuitenkin hierontaa käytettiin selkeästi eniten. Pieni osa vastaajista ei käytä hevosten lihahuoltopalveluita, sillä heistä moni koki, että lihahuollosta ei ole hyötyä. Hevosten lihahuoltajien määrään ja palveluiden tyytyväisyyteen vastaajat olivat montaa mieltä. Tuloksien perusteella lihahuoltajan valinnassa ammattitaidolla oli selkeästi eniten vaikutusta.</p> <p>Kyselytutkimuksen avulla saatiin laajasti tietoa hevosten lihahuoltopalveluiden tämänhetkisestä käytöstä Pohjois-Savossa. Näitä tuloksia toimeksiantaja pystyy hyödyntämään monipuolisesti oman yritystoiminnan kehittämisessä. Lisäksi työ tuo ilmi lihahuollon merkityksen hevosten hyvinvoinnissa sekä tietoa eri hoitomenetelmistä ja niiden hyödyistä.</p>	
Avainsanat hevonen, hyvinvointi, lihahuolto, hevosenhoito, hevosalous	

Field of Study Natural Resources and the Environment	
Degree Programme Degree Programme in Agriculture and Rural Industries	
Author Julia Colliander	
Title of Thesis Equine Muscle Maintenance, Use of Equine Muscle Maintenance Services in Northern Savo	
Date 21 May 2021	Pages/Appendices 36/7
Client Organisation /Partners Equine Masseur Nina Väisänen	
<p>Abstract</p> <p>The musculature of the horse plays a key role in movement, performance, as well as in well-being. Good muscle maintenance prevents muscle tension, maintains and develops muscle tone. Nowadays people in the horse industry understand better than before the importance of horse muscle maintenance. Muscle maintenance is very diverse today, and there are many different methods of treatment.</p> <p>The thesis examined the current use of equine muscular services in the Northern Savo region. The work also surveyed the reasons why these services are not being utilised. The study wanted to find out, if we need some specific muscle services, which may not currently be available in the Northern Savo area. In addition, the aim was to know on what grounds to choose a certain muscle practitioner for the horse as well as whether the horse owners are satisfied with the services of the area. Finally, the aim was to have ideas, how muscle maintenance services for horses could be developed. The thesis was commissioned by Equine Masseur Nina Väisänen.</p> <p>The thesis consisted of a literature review, a survey study as well as an analysis of the results obtained. The literature review familiarised horse welfare and the importance of muscle care, about general problems with musculature and various methods of treatment of horse muscle care. Also, the profession of horse masseur was familiarized with. In addition to the literature review, a survey was carried out. It was allocated for private horse owners, coaches and industry entrepreneurs in the Northern Savon region.</p> <p>A total of 61 responses were received to the study. Most of the respondents were private horse owners and almost all of them were women. The survey revealed that the vast majority of respondents use equine muscle maintenance services and the various methods of treatment of muscle care are utilized in a very diverse way. However, massage was clearly used most. A small percentage of respondents does not use equine muscle maintenance services; many of them felt that the muscle maintenance has no benefit. Concerning the number of muscle practitioners of horses and services the respondents had many opinions. When selecting a muscle practitioner, professional skills of the practitioner clearly had the greatest impact.</p>	
<p>Keywords horse, welfare, muscle care, horse husbandry, horse and stable management</p>	

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	6
2	HEVOSEN HYVINVOINTI	7
2.1	Lihashuollon merkitys hevosen hyvinvoinnissa	7
2.2	Hevosen lihaksiston yleisiä ongelmia	8
3	HEVOSEN LIHASHUOLLON HOITOMENETELMÄT	10
3.1	Klassinen hieronta.....	10
3.2	Faskiamanipulaatio	10
3.3	Venyttely.....	11
3.4	Shiatsuhieronta.....	12
3.5	Huippukylmähoito	12
3.6	Akupunktio	13
3.7	Laserhoito	14
4	AMMATTINA HEVOSHIEROJA	15
4.1	Palvelut.....	15
4.2	Asiakaskunta	16
4.3	Markkinointi.....	16
5	KYSELYTUTKIMUKSEN TAVOITE JA TOTEUTUS.....	18
5.1	Tutkimuksen toteutus.....	18
5.2	Kyselylomake.....	19
5.3	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	21
6	KYSELYTUTKIMUKSEN TULOKSET.....	23
6.1	Alkukartoitus	23
6.2	Hevosten määrä ja käyttömuoto ja -tarkoitus	24
6.3	Hevosten lihashuollon hoitomenetelmien käyttö	25
6.4	Hevosen lihashuoltajan valinta	27
6.5	Loppukartoitus.....	28
7	JOHTOPÄÄTÖKSET	31
8	POHDINTA.....	32
	LÄHTEET	33
	LIITE 1: SAATEKIRJE.....	37
	LIITE 2: MUISTUTUS KYSELYSTÄ	37

LIITE 3: KYSELYLOMAKE, ENSIMMÄINEN SIVU	38
LIITE 4: KYSELYLOMAKE, TOINEN SIVU	42

KUVALUETTELO

KUVA 1. Lihaskireyden seuraukset (mukaillen Härkönen 2012, 13)	8
KUVA 2. Hevosen niskan verisuonia ja sidekudoskalvoa (Equinestudies 2021)	10
KUVA 3. Hevosen passiivinen venytys (Equine Bodywork by Natalya julkaisuaika tuntematon)	11
KUVA 4. Hevosen porkkanavenytys (Warman julkaisuaika tuntematon)	12
KUVA 5. Huippukylmähoito (Woikoski Feeling 2018)	13
KUVA 6. Akupunktiohoito (Mid-Atlantic Equine Medical Center julkaisuaika tuntematon)	13
KUVA 7. Laserhoito (Aquagait Equine Centre 2019)	14
KUVA 8. Vastaajien perustiedot (n = 61)	23
KUVA 9. Syyt, miksi hevosten lihashuoltopalveluita ei käytetä (n = 19)	24
KUVA 10. Hevosten käyttötarkoitus (n = 67)	25
KUVA 11. Hoitomenetelmien käyttö (n = 126)	26
KUVA 12. Hevosen lihashuoltajan valinta (n = 95)	28
KUVA 13. Vastaajien tyytyväisyys alueen hevosten lihashuoltopalveluihin (n = 47)	28
KUVA 14. Paras tapa markkinoida hevosten lihashuoltopalveluita (n = 86)	29

1 JOHDANTO

Suomessa hevosten hierominen on vanha hoitomenetelmä, sillä sota- ja työhevosia hierottiin 1940-luvulla. Hikiset hevoset hierottiin olkitupoilla kuivaksi, ja hieronnalla helpotettiin hevosten palautumista uuteen työpäivään. Työhevosten terveydestä ja kestävydestä oli tärkeä pitää huolta parhaalla mahdollisella tavalla, koska oma toimeentulo saattoi olla siinä kiinni. Entisaikoina hyvinvoiva hevonen oli myös merkki hyvästä hevostmiehestä ja hyvä hevostmies sai arvostusta. (Nordman 2019, 9.)

Hevosten liikkuminen on muuttunut paljon ajan saatossa, eikä se enää nykyään ole samanlaista kuin aikoinaan työhevosilla. Myös käyttötarkoitus on muuttunut. Työhevosilla hoidettiin pelto- ja metsätyöt, ja niiden liikkuminen oli hidastempoista ja pitkäkestoista. Nykyhevoset ovat urheilu- ja vapaa-ajankäytössä. Niiden liikunta on ajallisesti lyhyttä mutta nopeatempoista. (Nordman 2019, 14.)

Hevosilta vaaditaan tänä päivänä paljon enemmän kuin aiemmin (Lötjönen 2013). Liikunta altistaa hevosen lihakset rasitukselle, mutta liikunta on myös edellytys lihasten kehittymiselle (Nordman, 2019, 15). On tavallista, että lähes jokaisella hevosella on jossain vaiheessa elämäänsä lihasperäisiä ongelmia. Hieronnalla pystytään ennaltaehkäisemään syntyviä lihasongelmia sekä palautumis- ja aineenvaihdunnallisia ongelmia. Lisäksi hieronnalla voidaan helpottaa jo olemassa olevia kireyksiä ja kipuja. (Nordman 2020.)

Opinnäytetyössä perehdytään hevosen hyvinvointiin ja lihashuollon merkitykseen sekä käsitellään hevosen lihaksiston yleisiä ongelmia ja lihashuollon eri hoitomenetelmiä. Lisäksi tarkastellaan hevoshierojan ammattia. Edellä mainittujen lisäksi tehdään kyselytutkimus, joka kohdennetaan Pohjois-Savon alueelle yksityisille hevosten omistajille, valmentajille ja alan yrittäjille. Työn toimeksiantajana toimii Tmi Hevoshieroja Nina Väisänen. Hän on suorittanut hevoshierojan ammattitutkinnon ja tarjoaa hevoshierontaa Pohjois-Savon alueella. Tutkimuksen on tarkoitus antaa toimeksiantajalle laajasti tietoa hevosten lihashuoltopalveluiden tämänhetkisestä käytöstä Pohjois-Savossa. Tavoitteena olisi, että hän pystyisi jatkossa hyödyntämään saatuja tuloksia oman yritystoiminnan kehittämisessä.

Kyselytutkimuksen tavoitteena on selvittää hevosten lihashuoltopalveluiden tämänhetkistä käyttöä Pohjois-Savon alueella. Samalla selvitetään, miksi näitä palveluita ei hyödynnetä, mikäli joku ei käytä kyseisiä palveluita. Kartoitamme myös, kuinka monta hevosta käytetään lihashuollossa ja mikä on hevosten käyttömuoto ja -tarkoitus. Tutkimuksessa kysellään vastaajien perustietoja, kuten ikää ja sukupuolta. Tavoitteena on myös selvittää, mitä hevosten lihashuollon hoitomenetelmiä käytetään tällä hetkellä, miksi näitä palveluita käytetään, kuinka usein kutsutaan lihashuoltaja ja käytetäänkö aina samaa vai useita lihashuoltajia. Lisäksi halutaan kartoittaa, onko Pohjois-Savossa tarpeeksi hevosten lihashuoltajia, kaivataanko alueelle jotain tiettyä lihashuoltopalvelua, ollaanko nykyisiin palveluihin tyytyväisiä ja millä perusteilla valitaan hevoselle lihashuoltaja. Lopuksi selvitetään, mikä on paras tapa markkinoida hevosten lihashuoltopalveluita ja tavoitteena on saada kehitysideoita palveluiden kehittämiseen.

2 HEVOSEN HYVINVOINTI

Viime vuosina ihmisten kiinnostus hevosten hyvinvointia kohtaan on lisääntynyt ja hyvinvointi on edelleen eräs puheenaiheista hevosalan ihmisten keskuudessa (Schuurman 2012, 68). Tämä näkyy hevosten hyvinvointiin liittyvien palveluiden kysynnässä (Pussinen 2018, 38). Hevosiin panostetaan nykyään yhä enemmän, ja niihin käytetään paljon rahaa (Kilpeläinen 2016).

Hevosen hyvinvointi on hevosurheilun ja -harrastuksen perusta (Ypäjän hevosopisto 2018). Se on laaja kokonaisuus, jossa on tärkeää pitää huolta niin hevosen fyysisestä, kuin psyykkisestä hyvinvoinnista. Omalla toiminnallaan omistaja pystyy vaikuttamaan paljon hevosten hyvinvointiin, kuten ruokintaan, elinolosuhteisiin, ulkoiluun, liikuntaan, terveydenhuoltoon ja moneen muihin hyvinvointiin vaikuttaviin tekijöihin. (Wirzenius-Karjalainen 2020.)

2.1 Lihashuollon merkitys hevosen hyvinvoinnissa

Lihashuolto on yksi hevosten hyvinvoinnin osa-alue. Yhteensä hevosella on 700 eri lihasta (Kinnunen 2019). Ne muodostavat keskimäärin 50 % kokonaispainosta (Kinnunen, Heiskanen, Mäenpää & Lehmuskero 2003, 28). Lihaksisto on keskeisessä roolissa hevosen liikkumisessa, joten lihaksiston hyvinvoinnilla on suuri merkitys hevosen suorituskykyyn (Svartsjö 2020, 70–72). On muistettava, että lihashuollon lisäksi lihaksiston terveyteen pystytään vaikuttamaan merkittävästi muilla keinoilla (Keso 2017; Svartsjö 2020, 70–72).

Hevosen lihaksiston terveyteen vaikuttavat seuraavat asiat:

- ruokinta
- ympäristö (talli, ulkoilumahdollisuudet, stressi)
- varusteet
- kengitys, kavioiden terveys
- suun terveys
- jalkojen terveys
- ratsastaja
- liikunta, valmennuksen laatu, monipuolisuus
- lepo
- valmennusalustat (Keso 2017; Svartsjö 2020, 70–72).

Lihaksistolla on monia yhteyksiä muuhun kehoon, kuten esimerkiksi niveliin ja jänteisiin. Tämän takia on tärkeää pitää hyvää huolta hevosen lihaksistosta, koska yleensä lihakset kipeytyvät ensimmäisenä, minkä vuoksi hevonen käyttää itseään huonosti. Tämän seurauksena seuraavana kipeytyvät nivelet. (Lind 2016, 58.) Hyvä lihaksisto tukee niveliä ja jänteitä sekä ennaltaehkäisee vaurioiden syntyä. (Tuki- ja liikuntaelinvaivojen ennaltaehkäisy 2021, 64).

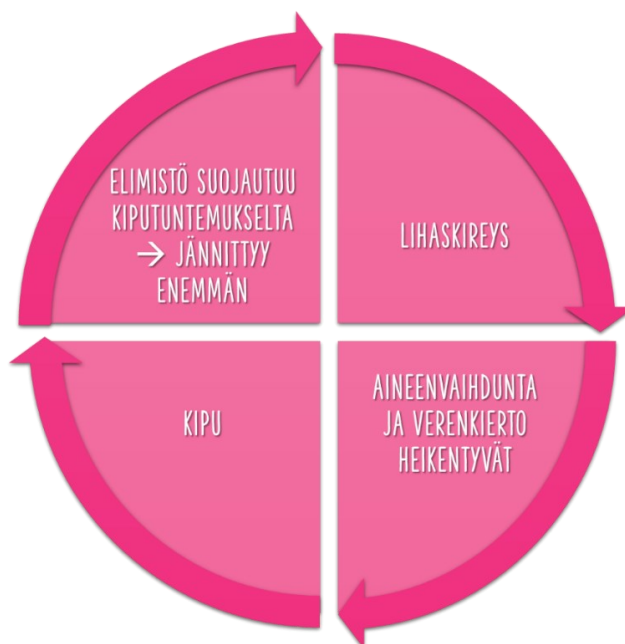
Lihashuolto on hyödyllinen kaikentyyppisille hevosille. Se on myös hyvä apukeino kuntoutuksessa oleville hevosille, joilla on isompia vammoja sekä varsonneille tammolle tai pidemmällä lepojaksolla oleville hevosilla. (Haaparinne julkaisuaika tuntematon.) Oli hevonen minkätyyppinen tahansa, lihashuoltojen säännöllisyys ja ennaltaehkäisy kannattavat. Ennaltaehkäisy on olennainen asia hevosten lihashuollossa ja jokapäiväisessä arjessa. Aikoinaan sitä ei pidetty tärkeänä asiana ja sen merkitystä

vähäteltiin. Nykyään on kuitenkin herätty siihen, että lihashuollosta on tullut jälkihoidon sijaan ennaltaehkäisy. Ennaltaehkäisyllä vähennetään huomattavasti vammojen syntymisenriskiä. (Hankkija julkaisuaika tuntematon.) Hyvät alkuverryttelyt ja palauttelut treeneistä, lepo, mahdollisimman paljon ulkoilua, hyvä loimitus tarpeen mukaan, sopivat treenialustat, kylmä- ja lämpöhoidot ovat hevosten lihashuollossa ennaltaehkäiseviä asioita. (Lind 2016, 58–59; Hankkija julkaisuaika tuntematon.)

2.2 Hevosen lihaksiston yleisiä ongelmia

Hevosten lihaksiston ongelmille on monia syitä (Nordman 2019, 51). Hevosen liikkussa ja fyysisessä harjoituksessa lihaksiin muodostuu maitohappoa. Maitohappo (laktaatti) on jäännöstuote, joka poistuu virtsan ja ulosteiden mukana. Elimistö muuntaa maitohapon aluksi energiaksi. Tietyllä rasitustasolla maitohappoa kertyy enemmän, mutta elimistö ei pysty poistamaan sitä. Kun maitohappo ei pysty poistumaan lihaksista, syntyy lihaskireyttä. Lisäksi maitohappo alkaa tukkia lihaksen aineenvaihduntaa ja verenkiertoa. Tämä taas heikentää lihaksen voimantuottoa ja kestävyyttä, minkä seurauksena lihas ei pysty vahvistumaan. (Härkönen 2012, 13.)

Liiallinen rasitus tai fyysinen harjoitus ei aina ole syy lihaskireyksille (Härkönen 2012, 14). Yleisiä lihaksiston ongelmien aiheuttajia ovat myös liian vähäinen alku- ja loppuverryttely, vääränlainen ratsastus ja hevosen rakenteelliset heikkoudet. Lisäksi yleinen syy lihaksiston ongelmille on se, että hevonen liikkuu väärällä tavalla. Vanhat vammat, joiden seurauksena on muodostunut arpikudosta voivat vaikuttaa hevosen liikkumiseen. Arpikudos on lihakseen kasvanutta uutta kudosta, joka yleensä muodostuu loukkaantumisen tai tulehdistilojen seurauksena. Isoissa vammoissa arpikudos voi muodostaa ylimääräisiä kiinnikkeitä eri kudoksien välille. Nämä kiinnikkeet heikentävät hevosen liikettä ja saattavat aiheuttaa kipua. Lisäksi lihasongelmien syynä voivat olla myös epäsoyvät varusteet, ratsastajan istunnan heikkoudet, ruokinta tai liian vähäinen veden juominen. (Nordman 2019, 45–51.)



KUVA 1. Lihaskireyden seuraukset (mukaillen Härkönen 2012, 13)

Hevonen on myös saaliseläin, joten se ei halua näyttää heikkouttaan. Se välttelee kipeän lihaksen käyttämistä, mikä aiheuttaa lihasten kiristymisen ja siten ne vahingoittuvat helpommin. Kun kireä lihas ei pysty rentoutumaan, niihin jää jännitystila ja samalla lihaksen jousto kärsii. Yksittäinen kireä lihas altistaa seuraavan lihasryhmän rasitukselle ja näin ongelmat leviävät hevosen lihaksistossa. (Härkönen 2012, 15.) Jos hevosen lihasongelmia ei hoideta, sen mahdollisia seurauksia voi olla: lihasrevähdykset, krampit, turpoavat lihakset, tärisevä tai maitohappoinen lihas sekä hevosen vinoutuminen (Ihasalo 2020, 133–138). Lisäksi nivelet ja niiden ympäröivät kudokset voivat kuormittua liikaa, joka voi johtaa verenkierron heikkenemiseen, lisätä ärsytystä tai aiheuttaa tulehdusta (Härkönen 2012, 15).

3 HEVOSEN LIHASHUOLLON HOITOMENETELMÄT

Hevosten lihashuollolla tarkoitetaan kaikkea toimintaa, joka edistää sekä fyysistä että psyykkistä palautumista (Ihalainen 2020, 138). Se on tänä päivänä hyvin monipuolista ja on olemassa paljon erilaisia hoitomenetelmiä. Jokaisella hoitomenetelmällä on oma tarkoituksensa, jonka takia lihashuolto suunnitellaan aina yksilökohtaisesti hevosen tarpeen mukaan.

3.1 Klassinen hieronta

Klassisessa hieronnassa käsitellään kokonaisvaltaisesti lihaksia (Runsten 2020). Hoito suoritetaan käsin erilaisia tehokkaita ja rentouttavia hierontaotteita käyttäen (Pönni 2019). Näitä hierontaotteita ovat sively-, hankaus-, pusertelu-, taputus- ja täristysote (Nordman 2019, 74–86). Klassisessa hieronnassa tavoitteena on saada hevonen käyttämään kehoaan mahdollisimman oikein ja symmetrisesti, sen rakenteensa antamissa rajoissa (Keso 2017). Lähes jokaisella hevosella on rakenteellisia vikoja. Huomioimalla hevosen rakenteelliset viat, tuetaan sen liikkumista mahdollisimman symmetrisesti vioista huolimatta. (Nordman 2019, 105.) Hevosen lihaksiston toimiessa symmetrisesti, nivelet ja jänteen eivät altistu niin kovalle rasitukselle (Keso 2017).

Hieronta parantaa verenkiertoa ja aineenvaihduntaa sekä auttaa irrottamaan kuona-aineet. Näin lihaksisto muuttuu elastiseksi ja kimmoisaksi, jolloin lihaksisto rentoutuu. Lisäksi hieronta vaikuttaa hevosen liikkumiseen sekä nopeuttaa lihasten palautumista. Samalla hieronta virkistää ja vaikuttaa hevosen mielentilaan (Hämäläinen, Vauhkonen 2013.) Kun hierontaa käytetään ennaltaehkäisevänä hoitona, se auttaa lihaksistoa kestämään paremmin tarvittava rasitus ja ennaltaehkäisee uusien kiireystilojen syntymistä (Manner 2020; Pönni 2019).

3.2 Faskiamanipulaatio

Faskiakäsittelyssä hoidetaan lihaksen ympäröimiä sidekudoskalvoja eli faskioita (kuva 2) (Runsten 2020). Ne yhdistävät luut, lihakset ja elimet toisiinsa, eli kokonaisuudessaan ne pitävät kehon kassassa. Lisäksi ne tukevat ja suojaavat kaikkia kehon kudoksia ja elimiä. Faskiat ovat myös verkosto, jotka vaikuttavat koordinaation ohjaukseen ja kehon asentoaisteihin. Ne osallistuvat kehon lämmönsäätelyjärjestelmään, immuunipuolustukseen sekä hermoston verisuoniston toimintaan. (Ihalainen 2020, 17.)



KUVA 2. Hevosen niskan verisuonia ja sidekudoskalvoa (Equinestudies 2021)

Faskiat ovat olennainen osa hevosen lihasjärjestelmää (Ihalainen 2020, 117). Ne vaikuttavat lihasten toimintaan, koska ne muodostavat jopa 30 % lihaksen voimantuotosta. Lisäksi ne vaikuttavat kehon liikkuvuuteen. (Runsten 2020.)

Faskiakäsittely tehdään joko käsin tai instrumentilla Hierontaan verrattuna faskiakäsittelyn vaikutus on pitkäkestoisempi, tehokkaampi ja vaikuttaa laajemmalle alueelle. (Runsten 2020.) Hoidon tavoitteena on lisätä faskioiden liikkuvuutta ja poistaa kireyksiä. Näin parannetaan raajojen ja kehon liikkeiden laajuutta. Samalla puristuksiin jääneet hermot ja verisuonet löystyvät, jolloin verenkierto vilkastuu. Näin nesteet lähtevät kiertämään kudoksissa paremmin ja hevosen aineenvaihdunta ja yleisvointi paranevat. Lisäksi lihakset rentoutuvat ja kivut helpottavat. (Hummiäjuttuja 2020.)

3.3 Venyttely

Hevosen venyttely on osa lihashuoltoa. Venyttelyn tavoitteena on ylläpitää sekä lisätä nivelten, jänteiden, sidekudoskalvojen ja lihasten elastisuutta, palauttaa lihasten lepopitoisuus sekä rentouttaa lihaksia. Samalla aineenvaihdunta, verenkierto ja imunestekierto paranevat. Lisäksi hevosen liikkuvuus paranee ja lihaksisto saa enemmän tilaa kasvaa, kun sidekudoskalvot venyvät sekä lihasten palautuminen rasituksesta nopeutuu. Säännöllisellä ja oikeilla venytyksillä lihas-, nivel- ja jännevammojen riski pienenee. Myös lihaskivut ja jäykkyydet vähenevät. (Ihasalo 2020, 168.)



KUVA 3. Hevosen passiivinen venytys (Equine Bodywork by Natalya julkaisuaika tuntematon)

On olemassa kahdenlaisia venytystapoja: passiivinen venytys ja aktiivinen venytys. Hevosen passiivisessa venyttelyssä ihminen saa aikaan venytyksen (kuva 3). Aktiivisessa venyttelyssä käytetään apuna ruokapalkkiota, jonka houkuttelemana hevonen liikuttaa omaa kehoaan ja suorittaa venyttävän liikkeen itsenäisesti. Tätä aktiivista venyttelyä tunnetaan myös nimellä porkkanavenytys (kuva 4). Molemmissa venyttelytavoissa on olemassa monia venytysliikkeitä. Jokainen venytysliike kohdistuu eri lihasten ja lihasryhmien toimintaan.



KUVA 4. Hevosen porkkanavenytys (Warman julkaisuaika tuntematon)

3.4 Shiatsuhieronta

Shiatsuhieronta on kokonaisvaltainen hoitomenetelmä. Siinä käsitellään samoja akupisteitä, kuin akupunktiohoidossa. Käsittely tehdään ainoastaan käsin, painelemalla sormin, kämmenillä ja peukaloilla. Lisäksi shiatsuhieronnassa käytetään erilaisia pyörittäviä ja venyttäviä liikkeitä. Hoito vaikuttaa kokonaisvaltaisesti hevoseen, koska tarkoituksena on löytää oireiden syy, eikä pelkästään hoideta oireita. (Suomen Hevosshiatsuyhdistys julkaisuaika tuntematon.)

Shiatsuhieronta rentouttaa lihaksia ja mieltä, vähentää lihaskireyksiä sekä virkistää elimistön aineenvaihduntaa. Tällöin verenkierto ja imunestekierto paranevat. Lisäksi shiatsu vaikuttaa hermojärjestelmän toimintaan. Shiatsuhieronta auttaa kipuihin, lihaskireyksiin, ruuansulatus ja aineenvaihdunta häiriöihin ja stressiin. Lisäksi se avaa kehon jumeja, joka korjaa hevosen vinoutta, parantaa tasapainoa ja liikkuvuutta. (Virtanen julkaisuaika tuntematon.) Kun shiatsuhierontaa käytetään ennaltaehkäisevänä hoitona, se vähentää loukkaantumisen ja rasitusvammojen riskejä (Vital touch 2014).

3.5 Huippukylmähoito

Huippukylmähoidossa tarkoituksena on jäähdyttää nopeasti hoidettava alue hiilidioksidisuihkulla (kuva 5), joka on $-78,5$ celsiusastetta. Hoito perustuu hoidettavan alueen nopeaan jäähdyttämiseen, suihkun värähtelyyn sekä paineeseen, jotka aiheuttavat elimistössä termoshokin. (Hummiäjuttuja 2020.) Termoshokki syntyy, kun ihon pintakerrosten lämpötila laskee $4-2$ asteiseksi. Reaktio saa aivot aktivoimaan elimistön puolustusjärjestelmän, joka vapauttaa mielihyvää tuottavia sekä kipua lievittäviä hormoneja. (Woikoski Feeling 2018.) Hoito lievittää kipua, poistaa tulehduksia ja turvotusta. Samalla verenkierto, imusuonisto ja aineenvaihdunta virkistyvät ja lihakset rentoutuvat. (Katajisto 2019.)



KUVA 5. Huippukylmähoito (Woikoski Feeling 2018)

Huippukylmähoito toimii parhaiten täsmähoitona, kun tiedetään, mihin hevosta sattuu (Hummiajutuja 2020). Huippukylmäyksellä pystytään hoitamaan hevosten vammoja ja sairauksia sekä ennaltaehkäisemään niitä. Hoidettavia alueita voivat olla lihakset, faskiat, nivelet tai jänteet. (Katajisto 2019.) Lisäksi sillä voidaan edistää haavojen paranemisia, koska hiilidioksidi vähentää bakteerien muodostumista (Kairtamo 2019, 12).

3.6 Akupunktio

Akupunktio on vanha hoitomenetelmä, jossa käytetään akupunktioneuloja (kuva 6). Hoidon vaikutus perustuu kehon akupunktiopisteiden stimuloimiseen neulojen avulla, mikä käynnistää keskushermoston kautta kehon oman kivunlievitysmekanismiin. Elimistöstä vapautuu muun muassa endorfiineja, joka lievittää kipua. Akupunktiolla on myös muita vaikutuksia, kuten se lisää verenkiertoa ja aineenvaihduntaa. Lisäksi hoidon avulla voidaan vaikuttaa sisäelimiin, immuunipuolustukseen ja hormonieritykseen. (Piipponen 2020.)

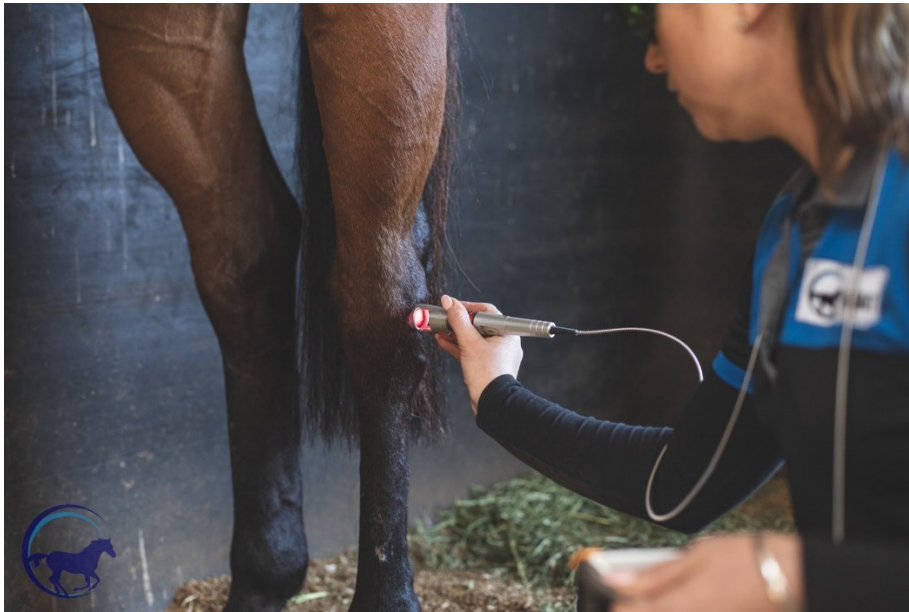
Akupunktioneula pistetään ihoon, ihonalaiskudokseen tai lihakseen riippuen hoidettavasta alueesta (Eläinakupunktio Eläinlääkäri Krista Jokela 2016). Tyypillisin hoitomenetelmä on neula-akupunktio, mutta lisäksi on olemassa myös laser- sekä sähköakupunktiohoitoja. Laserin avulla edistetään aineenvaihduntaa, ja sähköllä tehostetaan kivunlievitystä. (Tervet eläinklinikka julkaisuaika tuntematon.)



KUVA 6. Akupunktiohoito (Mid-Atlantic Equine Medical Center julkaisuaika tuntematon)

3.7 Laserhoito

Laserhoito perustuu laservaloon (kuva 7), joka vaikuttaa soluihin ja kudoksiin. Sen avulla voidaan edistää haavojen, jänne- ja lihaskireyksiä ja lihaskipuja sekä nopeuttaa lihasten palautumista treenin jälkeen. Lisäksi sillä voidaan hoitaa myös akupunktiopisteitä. (Liek-san eläinlääkäriasema julkaisuaika tuntematon.)



KUVA 7. Laserhoito (Aquagait Equine Centre 2019)

Laseria voidaan käyttää hieronnan yhteydessä. Sen avulla pystytään hoitamaan syviä lihaksia, joihin ei pääse käsin vaikuttamaan. Myös kipeiden lihasten hoitaminen laserilla on hyvä apukeino, jos hieronta on liian kivuliasta. (Fortuita julkaisuaika tuntematon.)

4 AMMATTINA HEVOSHIEROJA

Tänä päivänä hevoshierojien ammattitaito on Suomessa hyvin laaja, ammattitutkinto hyvä ja taso on kasvanut vuosien aikana (Pursiainen 2020.) Ihmisiä kiinnostaa yhä enemmän opiskella hevoshierojaksi, mikä näkyy hakijamäärissä, koska ne ovat selkeästi olleet nousussa (Eriksson, Joni 2020). Esimerkiksi Ylä-Savon ammattiopistosta Hingunniemestä valmistui vuonna 2020 yhteensä 42 hevostalouden ammattitutkinnon suorittanutta opiskelijaa. Kyseiseen tutkintoon kuuluivat kengittäjät, hevoshierojat, ratsastuksenopettajat, hevospalvelujentuottajat ja valjassepät. Karkeasti arvioituna Ylä-Savon ammattiopistosta valmistuu vuosittain noin 12–14 hevoshierojaa. Oppilaitoksessa hevostalouden ammattitutkinto on hyvin vetovoimainen ja selkeästi hevoshierojan tutkinto on suosituin muihin hevostalouden ammattitutkintoihin verrattuna. (Huttunen 2021.) Hevoshierojan tutkinto kestää noin 1,5 vuotta, ja sen voi suorittaa neljässä eri oppilaitoksessa: Ylä-Savon ammattiopistossa, Kiuruvedellä, Keski-Pohjanmaan ammattiopistossa, Kaustisella, Koulutuskeskus Salpauksessa, Lahdessa ja Ypäjän hevosopistolla. Tutkinnon hinta vaihtelee oppilaitoksien välillä 400 eurosta yli 1 000 euroon asti. (Hevosopisto 2021; Kpedu 2021; Salpaus 2021; Wilma 2021.)

Lisäksi on olemassa yksityisiä yrityksiä, jotka järjestävät hevoshieronnan koulutuksia ja muita hevosen lihahuollon koulutuksia. Nämä koulutukset antavat valmiudet ammattimaiseen hevoshierontaan, mutta eivät anna ammattitutkintoa. Näitä koulutuksia voi suorittaa esimerkiksi Eläinten luontaislääkintäkoulu Weternissä ja O.T.E. Hoitokeskuksessa. (Tammisaari 2017, 37–41.)

Hevoshierojat toimivat lähinnä yksityisinä yrittäjinä joko päätoimisina tai sivutoimisina. Suomessa on paljon hevoshierojia ja eri lihahuollon ammattilaisia. Alalta löytyy muun muassa osteopaatteja, kiropraktikkoja sekä muita erikoistuneita hevosten lihahuollon ammattilaisia. (Pursiainen 2020.) Hevoshierojille on olemassa vuonna 2018 perustettu yhdistys Suomen Hevoshierojat ry, johon kuuluu yhteensä 42 hevoshierojan ammattitutkinnon suorittanutta jäsentä. Myös opiskelijat, jotka suorittavat hevoshierojan ammattitutkintoa voivat olla yhdistyksen jäseniä. (Suomen Hevoshierojat ry 2021.)

4.1 Palvelut

Hevoshierojat tarjoavat lihahuollon palveluita yleensä tallikäynteinä. Perinteisen hevoshieronnan lisäksi hevoshierojan palveluihin voi monipuolisesti kuulua myös muita lihahuollon hoitomenetelmiä riippuen siitä, kuinka laajasti on kouluttautunut. Palveluiden hinnat vaihtelevat paljon, sillä nekin riippuvat paikkakunnasta, yrityksen välisistä kilpailuista, hoitomenetelmästä ja monesta muusta asiasta. Yhden hevosen perushieronta voi vaihdella 45–95 euron välillä. Hintoihin voidaan mahdollisesti lisätä vielä matkakuluja.

Hieronnan kesto ja aikaväli ovat hevoskohtaisia. Hieronnan kesto vaihtelee puolesta tunnista puoleentoista tuntiin. Jos hevosella ei ole varsinaisia lihasongelmia, mutta sillä on fyysisiä harjoituksia ja kilpailukausi, riittää, että hoidetaan 3–4 viikon välein. Kun taas esimerkiksi hevonen, joka toipuu sairaslomalta, tarvitsisi säännöllisemmin lihahuoltoa. Voi myös olla, että joidenkin hevosten kohdalla kerran kuukaudessa tekemä lihahuolto on liian harvoin. Hoitokertojen väli riippuu tietenkin myös siitä, kuinka usein omistaja haluaa näitä hoitoja. (Hevosinfo 2014.)

Hevoselle hankitaan hevoshierontapalveluita ottamalla yhteyttä hevoshierojaan, jonka kanssa varataan sopiva ajankohta. Yleensä soittaminen on paras tapa ottaa yhteyttä, mutta joitakin hieroja on mahdollista tavoittaa esimerkiksi Facebookin Messengerillä, sähköpostilla, puhelimen tekstiviestillä tai jopa WhatsAppilla. Internetistä pystyy etsimään oman alueen hevoshieroja. Jotkut hierojat ovat tehneet omat verkkosivut tai Facebook-sivut, joista löytyy yhteystiedot.

4.2 Asiakaskunta

Nykyään hevosalalla suhtaudutaan positiivisemmin hevoshierontaan, sillä enemmän arvostetaan hevoshierojien työtä. Noin 15–20 vuotta sitten monikaan ei huomionnut hevosten lihahuollon tärkeyttä, vaan se unohdettiin kokonaan. (Svartsjö 2020, 70–72.) Hevoshierontapalveluja tarjoavien yrittäjien pääasiallinen asiakaskunta ovat hevosten omistajat. Lisäksi asiakaskuntaan kuuluu myös valmentajat ja hevosalan yritykset, kuten ratsastuskoulut sekä ravivalmennustallit. Hevoshierojan ammatti on asiakaspalvelutyötä, jossa vakio asiakaskunnan kerääminen on hyvin tärkeää. Myös tyytyväisillä asiakkailla on paljon merkitystä, koska ne todennäköisesti ostavat jatkossa palveluita samasta yrityksestä ja mahdollisesti tuovat mukanaan lisää uusia asiakkaita.

4.3 Markkinointi

Markkinoinnin avulla lisätään kysyntää, palveluiden myyntiä ja yrityksen näkyvyyttä sekä tunnettuutta (Pussinen 2013, 27). Tänä päivänä nykyiset ja potentiaaliset asiakkaat tavoitetaan parhaiten verkossa ja sosiaalisessa mediassa. Varsinkin hevosihmiset ovat olleet jo pitkään aktiivisia sosiaalisessa mediassa. Etenkin Facebook ja Hevostalli.net ovat suosittuja keskustelualustoja hevosihmisten keskuudessa. Haasteita kuitenkin tuo se, että markkinointikanavia on niin monta, ettei välttämättä ehditä panostaa niihin jokaiseen. (Toivonen & Lampinen 2017.)

Hevosalalla asiakkaiden kuuleminen on entistä merkittävämpää, sillä on tärkeä tuntee asiakkaiden tarpeet ja ennakoida ajoissa mahdolliset muutokset. Kaikkien mahdollisten asiakkaiden saavuttaminen vaatii sen, että yrittäjän on oltava siellä, missä asiakkaatkin ovat. Yrityksen uudistamisen ja jatkuvan kehittämisen vaikuttavat siihen, miten yrittäjä pärjää kilpailussa asiakkaiden huomiosta ja mielenkiinnosta. (Toivonen & Lampinen 2017.)

Loppujen lopuksi markkinoinnin ideana on vaikuttaa ihmisten käyttäytymiseen ja päätöksentekoon. Markkinointi on silloin tehokasta, kun se vaikuttaa kohdeyleisöön. Ei pidä myöskään unohtaa, että asiakkaan jakama positiivinen kokemus yrityksen palveluista on tehokas markkinointiviesti. (Pussinen 2018, 144.)

Hevoshierontapalveluita tarjoavat yritykset ovat palveluyrityksiä, jossa pääasiallinen tuote on hevosten lihahuoltoon liittyvää palvelua. Hevoshierojan työssä ja markkinoinnissa korostuu oma ammattitaito, koska hevoshieroja myy asiakkaille omaa osaamista. Ammatissa on tärkeä ymmärtää kokonaisvaltaisesti hevosta, sen liikettä ja biomekaniikkaa.

Markkinoinnin kannalta on tärkeää luoda alusta asti hyvä mielikuva yrityksestä ja yrittäjästä. Mielikuvilla on vahvat vaikutukset markkinointiin, koska ne erottavat yrityksen ja sen palvelut kilpailijoistaan. (Väntsi 2018, 4.) Positiivisen mielikuvan luomisessa on kiinnitettävä huomiota ensivaikutel-

maan. Hyvällä ensivaikutelmalla pystytään vaikuttamaan pitkällä aikavälillä ja se jää paremmin mieleen. Asiakas muistaa kokemansa hyvän palvelun pitempään kuin halvan hinnan. (Karlström, Kivinen & Ropo 2005, 5.) Hevoshieroja luo ensimmäisenä ensivaikutelman ulkonäöllään, kuten asianmukaisella vaatetuksella sekä omalla olemuksellaan. Nämä ulkoiset tekijät muodostavat jopa 50 % ensivaikutelmasta (Väntsi 2018, 4). Lisäksi hevoshieroja pystyy vaikuttamaan yrityksen mielikuvaan omalla vuorovaikutustaidoilla, asiakaspalvelulla, ammattitaidolla, palvelun laadulla, hinnoittelulla ja hoitotuloksilla.

Markkinointikeinoja on monenlaisia. Tärkeää on tuoda tarjottava palvelu näkyville ja asiakkaiden saataville. Näkyvyyttä voidaan lisätä hyvällä markkinoinnilla, eli esimerkiksi yrityksen logolla varustetuilla vaatteilla tai ajoneuvon tarroilla, lehtimainoksella tai esitteiden avulla. Huolellisesti tehdyt kotisivut ovat hyvä keino tuoda yhteystiedot asiakkaiden näkyville sekä kertoa lisää yrityksestä ja palveluista. Käyntikorttien avulla voidaan myös tuoda yhteystietoja asiakkaiden tietoon. On myös otettava huomioon, että yhteydenotot, palveluiden ostaminen ja saatavuus ovat helppoja. Nämäkin ovat osa yrityksen markkinointia ja luovat yrityksestä positiivista mielikuvaa. (Karlström 2005, 15–17.)

Markkinointiin liittyy myös kotihoito-ohjeiden antaminen. Hevoshieroja voi hoitojen yhteydessä antaa asiakkaille kotihoito-ohjeita, joilla he voivat ylläpitää hoitojen välissä hevostensa lihashuoltoa. Lisäksi hevoshieroja pystyy varmistamaan asiakastyytyväisyyden esimerkiksi soittamalla jälkikäteen asiakkaalle, jossa kysellään hoidon onnistumisesta ja edistymisestä. Samalla toimija pystyy sopimaan tarvittaessa asiakkaan kanssa uutta hoitoaika.

5 KYSELYTUTKIMUKSEN TAVOITE JA TOTEUTUS

Opinnäytetyö oli tutkimustyö, joka toteutettiin kyselytutkimuksena Webropol-ohjelmalla. Kyselyn tavoitteena oli kartoittaa hevosten lihashuoltopalveluiden tämänhetkistä käyttöä Pohjois-Savon alueella. Mikäli vastaaja ei käytä hevoselleen lihashuoltopalveluita, otettiin selvää, miksi näitä palveluita ei hyödynnetä. Tutkimuksessa kyseltiin vastaajien perustietoja, kuten ikää ja sukupuolta, jotta toimeksiantaja voi hyödyntää näitä tietoja oman yrityksen markkinoinnin kohdentamisessa. Kartoitimme, kuinka monta hevosta käytetään lihashuollossa ja mikä on hevosten käyttömuoto ja -tarkoitus. Lisäksi tavoitteena oli selvittää, mitä hevosten lihashuollon hoitomenetelmiä käytetään tällä hetkellä, miksi näitä palveluita käytetään, kuinka usein kutsutaan lihashuoltaja ja käytetäänkö aina samaa vai useita lihashuoltajia. Tutkimuksessa kartoitettiin myös, halutaanko Pohjois-Savon alueella jotain tiettyä lihashuoltopalvelua, jota ei välttämättä ole tällä hetkellä saatavilla; kaivataanko hevoshieronnan lisäksi esimerkiksi faskiakäsittelyä, akupunktiota, laserhoitoja tai jotain muita hoitomenetelmiä. Lisäksi haluttiin tietää, onko Pohjois-Savossa tarpeeksi hevosten lihashuoltajia, ollaanko nykyisiin palveluihin tyytyväisiä ja millä perusteilla valitaan hevoselle lihashuoltaja. Lopuksi selvitettiin, mikä on paras tapa markkinoida hevosten lihashuoltopalveluita ja tavoitteena oli saada kehitysideoita palveluiden kehittämiseen.

Kysely kohdennettiin Pohjois-Savon alueella oleville yksityisille hevosten omistajille, valmentajille ja muille alan yrittäjille (esim. ratsastuskoulut, ravivalmennustallit). Kysely julkaistiin Facebookissa eri hevosaiheisissa ryhmissä. Näiden lisäksi kysely lähetettiin sähköpostilla alueen hevosalan yrityksille.

5.1 Tutkimuksen toteutus

Ennen kyselytutkimuksen laatimista pidettiin aloituskokous 12.11.2020, jossa suunniteltiin opinnäytetyön rakennetta ja mitä asioita haluttaisiin selvittää kyselytutkimuksessa. Aloituskokouksen jälkeen lähdettiin tekemään työsuunnitelmaa, johon koottiin teoriatietoa hevosen hyvinvoinnista ja lihashuollon merkityksestä. Otettiin selvää hevosen lihaksiston yleisistä ongelmista, lihashuollon eri hoitomenetelmistä sekä hevoshierojan ammatista. Kyselylomakkeesta tehtiin myös suunnitelma. Työsuunnitelmaseminaari pidettiin 17.12.2020. Tämän jälkeen kyselylomakkeen laatiminen aloitettiin tammihelmikuussa vuonna 2021. Kyselylomakkeen tekeminen vaati aikaa, ja lomaketta testailtiin ja korjailtiin moneen kertaan palautteiden perusteilla. Kun todettiin, että kysely selkeä ja toimiva, se julkaistiin 11.2.2021.

Kysely julkaistiin Facebookissa kuudessa eri hevosaiheisessa ryhmässä. Jakelun kohderyhmiä olivat Hevosten lihashuolto-, Ratsastajat-, Hevostapahtumat Savossa-, Varkauden ja lähialueiden hevosharrastajat-, Hevosalan työnhakijat ja vapaat työpaikat- ja Kysy mitä vaan hevosista -ryhmät. Lisäksi yksi yksityishenkilö jakoi kyselyä Iisalmen hevosarvikekirppis -ryhmään. Kohderyhmiksi pyrittiin valitsemaan ryhmiä, jotka on tarkoitettu hevosalan ihmisille. Tarkoitus oli jakaa kyselyä myös niihin ryhmiin, jotka on tarkoitettu ainoastaan Pohjois-Savon alueen hevosalan ihmisille. Näitä kyseisiä ryhmiä oli harmillisen vähän. Tutkimusaineistoa kerättiin reilu kaksi viikkoa. Tiistaina 23.2 lisättiin jokaiseen julkaisuun kommentti, jossa muistutettiin ihmisiä vastaamaan kyselyyn, koska kysely suljettiin saman viikon sunnuntaina 28.2.2021.

Facebook kohderyhmien lisäksi kysely lähetettiin sähköpostin avulla Pohjois-Savon alueella oleville hevosalan yrityksille. Yrityksiä, joihin lähetettiin sähköpostit, oli yhteensä yhdeksän. Näistä kaksi kohdetta olivat ravivalmennustalleja ja loput ratsastuskouluja.

5.2 Kyselylomake

Kysely jaettiin saatekirjeen kanssa (liite 1), jonka ideana oli esitellä lyhyesti kyselyn tarkoitus ja mihinkä se liittyy. Kerrottiin lyhyesti hevosten lihashuollosta, mitä se tarkoittaa ja mikä on sen merkitys. Lisäksi saatekirjeen tarkoituksena oli houkutella lukijaa vastaamaan kyselyyn. Ylimmäisenä ja pakulla fontilla tervehditään lukijaa, samalla ilmaistaan, kelle kysely on tarkoitettu. Sen jälkeen puhutellaan lukijaa ja annetaan samalla lisää infoa aiheesta. Tämän jälkeen kerrottiin kyselyn tarkoituksesta ja selvennettiin tarkemmin, kelle kohderyhmälle kysely on tarkoitettu. Lopuksi mainittiin viimeinen vastaamispäivämäärä ja kiiteltiin etukäteen vastauksista.

Kyselylomakkeen kysymykset suunniteltiin niin, että ne olivat helposti ymmärrettävissä ja niihin oli nopea vastata. Kysely koostu lähinnä monivalinta- ja valintakysymyksistä. Monivalinta- ja valintakysymyksissä oli annettu valmiiksi vastausvaihtoehtoja. Valintakysymyksessä vastaaja pystyi valitsemaan vain yhden vastauksen. Monivalintakysymyksessä vastaajalla oli mahdollisuus valita useita vastausvaihtoehtoja. Jokaisessa monivalintakysymyksessä oli lisätty vastausvaihtoehto ”Jokin muu, mikä”. Näin vastaaja pystyi antamaan oman vastauksensa, mikäli se puuttui kysymyksen listasta. Lisäksi kyselyssä käytettiin avoimia kysymyksiä, joihin vastaaja sai omin sanoin kirjoittaa vastauksensa.

Suurin osa kysymyksistä olivat pakollisia kysymyksiä. Nämä pakolliset kysymykset merkittiin *-merkillä, eikä kyselyssä päässyt eteenpäin, jos ei vastannut kaikkiin *-merkittyihin kysymyksiin. Pakollisilla kysymyksillä varmistettiin se, että saataisiin varmasti vastaukset tärkeisiin kysymyksiin. On kuitenkin mahdollista, että vastaajalta voi vahingossa jäädä huomaamatta joku tärkeä kysymys. Tärkeää olisi pyrkiä välttämään näitä pakollisia kysymyksiä, koska riskinä on se, että vastaaja ei jaksa tehdä kyselyä loppuun asti, jos pakollisia kysymyksiä on liikaa.

Toinen tärkeä huomio on kyselyn pituus. Kyselyn teossa pitäisi pyrkiä välttämään sitä, että kyselystä ei tulisi liian pitkää. Tämä voi vaikuttaa vastauksien määrään merkittävästi. Kyselylomake koostui 23 kysymyksestä. Kysymykset eivät olleet samoja kaikille vastaajille. Kyselyn pituus vaihteli paljon, koska tietyt kysymykset kohdennettiin vastaajille heidän vastauksiensa perusteella.

Kyselyn alussa tehtiin alkukartoitus, jossa selvitettiin vastaajien perustiedot. Kyseessä oli valintakysymys, eli vastaajat pystyivät valitsemaan vain yhden vastausvaihtoehdon. Vastausvaihtoehtoja oli neljä; yksityinen hevosen omistaja, valmentaja, yritys (esim. ratsastuskoulu, tms.) tai jokin muu, mikä. Jos kysymykseen valitsi vastausvaihtoehdoksi ”yksityinen hevosen omistaja”, ”valmentaja” tai ”jokin muu, mikä”, esitettiin vastaajille lisäkysymyksiä. Lisäkysymyksillä selvitettiin vastaajien ikä ja sukupuoli.

Mikäli valitsi vastausvaihtoehdoksi ”yritys (esim. ratsastuskoulu, tms.)”, kyselyssä siirryttiin suoraan seuraavaan kysymykseen ”Käytätkö hevostasi/hevosiasi lihashuoltajalla?”. Vastausvaihtoehdot olivat ”Kyllä” ja ”En”, joista toinen piti valita. Mikäli vastasi kysymykseen kieltävästi, esitettiin kaksi lisäky-

symystä. Ensimmäisenä lisäkysymyksenä kysyttiin ”Miksi et käytä hevostasi/hevosiasi lihashuoltajalla?”. Kysymys oli monivalinta, jossa vastausvaihtoehdot olivat ”Hevosten lihashuoltopalvelut ovat liian kalliita”, ”En näe, että lihashuollosta on hyötyä hevoselleni”, ”Olen saanut huonoa palvelua hevosten lihashuoltajilta”, ”En ole löytänyt sopivaa hevosten lihashuoltajaa” ja ”Jokin muu syy, mikä”. Toinen lisäkysymys oli avoin kysymys, jossa haluttiin selvittää, mikä saisi vastaajat harkitsemaan tai kokeilemaan hevosellensa lihashuoltajaa. Tämän kysymyksen jälkeen kysely päättyi niiltä vastaajilta, jotka eivät käytä hevosellensa lihashuoltajaa. Vastaajat, jotka käyttävät hevosellensa lihashuoltopalveluita, siirtyivät alkukartoituksen jälkeen kysymykseen ”Kuinka monta hevosta käytät lihashuoltajalla?”. Kysymys oli avoin kysymys, johon vastaajat kirjoittivat omat vastauksensa.

Seuraavaksi selvitettiin vastaajien hevosten käyttömuotoa ja -tarkoitusta. Hevosen käyttömuodolla tarkoitettiin sitä, onko kyseessä ratsu- vai ravihevonen tai jokin muu. Käyttötarkoituksella haluttiin selvittää, minkälainen käyttötarkoitus on vastaajien hevosilla. Molemmat kysymykset olivat monivalintoja. Tämän jälkeen siirryttiin kysymyksen ”Mitä lihashuoltoa käytät hevosellesi/hevosillesi?”. Kysymys oli monivalinta ja vastausvaihtoehdot olivat; hierontaa, faskiakäsittelyä, akupunktiota, laserhoitoa, huippukylmähoitoa, venyttelyä, jotain muuta, mitä.

”Kuinka usein teillä käy hevosten lihashuoltaja?” oli seuraava kysymys, johon vastaajat saivat kirjoittaa omat vastauksensa. Seuraavana selvitettiin syitä sille, miksi vastaajat käyttävät omille hevosilleen lihashuoltopalveluita. Kyseessä oli jälleen monivalintakysymys ja vastausvaihtoehdot olivat ”Lihashuolto on osa hevosen valmennussuunnitelmaa”, ”Lihashuoltoa käytetään silloin, kun hevonen sitä tarvitsee”, ”Hevonen on kuntoutuksessa” tai ”Jokin muu syy, mikä”.

Kyselyssä siirryttiin seuraavaksi kysymykseen ”Kaipaanko jotain erityistä hevosten lihashuoltopalvelua, jota ei tällä hetkellä ole saatavilla alueellasi?” Kysymys oli valintakysymys, johon vastaajat vastasivat joko ”Kyllä” tai ”En”. Jos omalle alueelle ei kaivannut mitään erityistä hevosten lihashuoltopalvelua, kysely siirtyi seuraavalle sivulle. Mikäli kysymykseen vastasi myönteisesti, esitettiin lisäkysymys. Lisäkysymyksessä selvitettiin, mitä erityistä hevosten lihashuoltopalvelua kaivataan. Kysymys oli avoin, johon vastaajat saivat omin sanoin kirjoittaa vastauksensa. Tämän jälkeen kyselyssä siirryttiin seuraavalle sivulle.

Seuraavalla sivulla ensimmäisenä selvitettiin, käyttävätkö vastaajat omille hevosilleen samaa lihashuoltajaa vai useita lihashuoltajia. Vastausvaihtoehdoista piti valita vain toinen, joko ”Samaa lihashuoltajaa” tai ”Useita lihashuoltajia”. Jos valitsi vastauksen ”Samaa lihashuoltajaa”, siirtyi seuraavaan kysymykseen. Valittaessa kohdat ”Useita lihashuoltajia” kyselyyn nousi kaksi lisäkysymystä. Lisäkysymyksillä haluttiin selvittää, kuinka monta eri hevosten lihashuoltajaa käytetään ja minkä takia. Molemmat lisäkysymykset olivat avoimia kysymyksiä. Tämän jälkeen kyselyssä haluttiin selvittää, millä perusteilla vastaajat valitsevat omille hevosilleen lihashuoltajan. Kysymys oli monivalintaa ja vastausvaihtoehdot olivat; muiden ihmisten suosituksien perusteella, lihashuoltajan ammattitaidon perusteella, palveluiden hintojen perusteella, lihashuoltajan sijainnin perusteella ja jokin muu syy, mikä.

Kyselyn loppuvaiheessa kysyttiin ”Onko mielestäsi Pohjois-Savon alueella tarpeeksi lihashuoltajia?” Tähän pystyi vastaamaan joko ”Kyllä” tai ”Ei”. Tämän jälkeen haluttiin tietää, ovatko vastaajat tyytyväisiä hevosten lihashuoltopalveluihin alueillaan. Kysymys oli valintakysymys ja vastausvaihtoehdot olivat yksinkertaiset; kyllä tai en. Jos kysymykseen vastattiin myönteisesti, kyselyssä siirryttiin toiseksi viimeiseen kysymykseen. Mikäli vastasi kielteisesti, kyselyyn ilmestyi avoin kysymys. Tässä kohtaan haluttiin selvittää miksi vastaajat eivät olleet tyytyväisiä hevosten lihashuoltopalveluihin alueillaan.

Toiseksi viimeisessä kysymyksessä kysyttiin ”Mikä on mielestäsi paras tapa markkinoida hevosten lihashuoltopalveluita?”. Vastausvaihtoehdot olivat ”Sosiaalinen media (Facebook, Instagram, yms.)”, ”Hyvät nettisivut”, ”Lehtimainos” tai ”Jokin muu, mikä”. Vastaja sai halutessaan valita monta vastausvaihtoehtoa. Tämän jälkeen kyselyssä siirryttiin viimeiseen kysymykseen ”Kuinka hevosten lihashuoltopalveluita voitaisiin kehittää tai haluatko kommentoida muuta, liittyen hevosten lihashuoltopalveluihin? Sana on vapaa!”. Kysymykseen vastaajat pystyivät kirjoittamaan omin sanoin omat vastauksensa. Lopuksi vastaukset lähetettiin eteenpäin, jonka jälkeen kysely siirtyi kiitossivulle. Kiitossivulle kiitettiin vastaajia kyselyyn vastaamisesta.

5.3 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyössä otettiin tarkasteluun tutkimuksen luotettavuutta ja eettisyyttä. Kyselyyn vastattiin internetin välityksellä, jonka takia vastaajille ei ollut mahdollisuutta esittää tarkempia kysymyksiä. Kyselyn suunnittelussa tärkeää oli luoda selkeitä kysymyksiä, jotka oli helppo ymmärtää. Näin vältettiin väärinymmärryksiltä. Ennen julkaisua kyselyä testailtiin moneen otteeseen ja korjailtiin palautteiden perusteella. Testaamisella varmistutaan, että kysely toimii teknisesti oikein, kysymykset ovat helposti ymmärrettävissä ja mahdolliset virheet korjataan, mitä ei olla itse huomattu kyselyn teko- vaiheessa.

Kyselyssä ei kerätä vastaajien henkilötietoja, eikä niitä välitetä julkisuuteen. Tällöin kyselyyn voidaan mahdollisesti saada parempia sekä luotettavimpia vastauksia, koska vastauksia ei pysty yhdistämään henkilöihin. Myöskään henkilötietojen käsittelystä ei tarvitse huolehtia. Kyselytutkimuksen analysointi vaiheessa vastaukset käsitellään luottamuksellisesti ja asiallisesti. Tuloksia ei vääristellä, vaan ne analysoidaan ja kirjataan selkeästi sekä todenmukaisesti.

Kyselytutkimuksen luotettavuutta voidaan hieman kyseenalaistaa. Kysely toteutettiin Webropol-ohjelmalla, jossa kyselyn linkki julkaistiin Facebookissa erilaisissa hevosaiheisissa ryhmissä. Kyselyyn pystyi vastaamaan sama henkilö useita kertoja, eikä ollut mahdollista rajoittaa ihmisten uudelleen pääsyä kyselyyn. Vastaja voi halutessaan vastata kyselyyn epätodenmukaisesti, jolloin tulosten pätevyys heikkenee. Uskomme kuitenkin, että tätä ei ole tapahtunut tai sitä on tapahtunut vain vähäsen. Kysely kuitenkin pyrittiin jakamaan ryhmiin, jossa jäsenet ovat asiallisia.

Tutkimuksen luotettavuutta voi mahdollisesti heikentää se, että kyselyyn vastasi henkilöitä, jotka sijaitsevat muualla kuin Pohjois-Savon alueella. Kysely oli tarkoitettu pelkästään Pohjois-Savon alueelle ja tätä pyrittiin korostamaan saatekirjeen avulla. Saatekirjeessä heti ensimmäisenä oli kirjoitettu ”Hyvät Pohjois-Savon hevosen omistajat, valmentajat ja yrittäjät”. Kyselyä pyrittiin jakamaan

myös sellaisiin Facebook-ryhmiin, jotka on tarkoitettu Pohjois-Savon alueella oleville hevosalan ihmisille. Edellä mainituista asioista huolimatta on mahdollista, että kyselyyn on vastannut henkilöitä, jotka sijaitsevat muualla, kuin Pohjois-Savossa. Kyselyssä emme pystyneet estämään väärin vastaajien mahdollisuutta, koska kyselyn julkaisu tapahtui Facebook-ryhmissä.

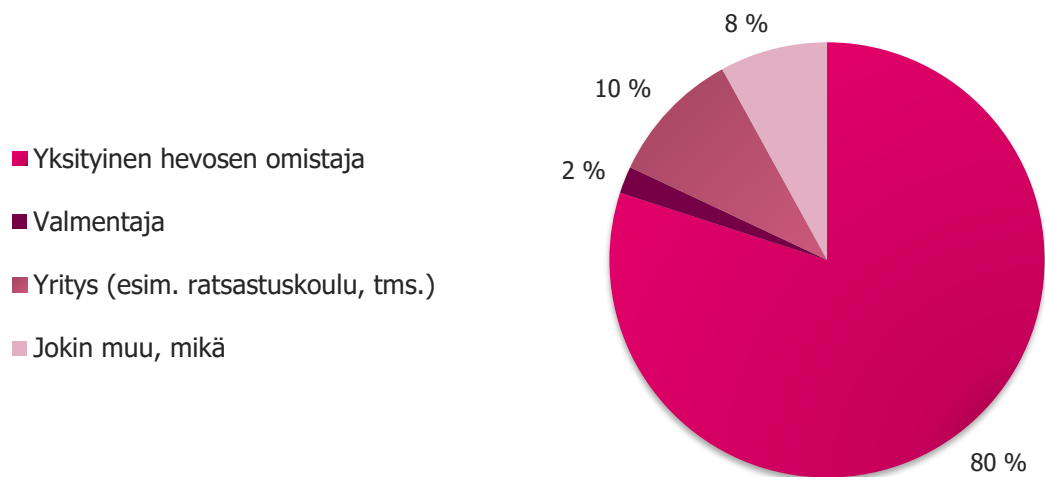
Kirjallisuuskatsauksessa perehdyttiin huolellisesti opinnäytetyön aiheeseen. Tiedonhankinnassa hyödynnettiin monipuolisesti lähteitä kirjallisuudesta sekä internetistä. Kuitenkin suhtautuen lähteisiin kriittisesti ja viittaamalla kaikkiin käytettämiin lähteisiin Savonia ammattikorkeakoulun ohjeistuksen mukaisesti.

6 KYSELYTUTKIMUKSEN TULOKSET

Kyselyyn saatiin vastauksia yhteensä 61 kappaletta. Tulosten analysoinnissa käytettiin Webropol-kyselytutkimustyökalua ja Excel-laskentaohjelmaa. Hyödynsimme myös kuvia ja taulukoita, joiden avulla selkeytetään saatuja tuloksia.

6.1 Alkukartoitus

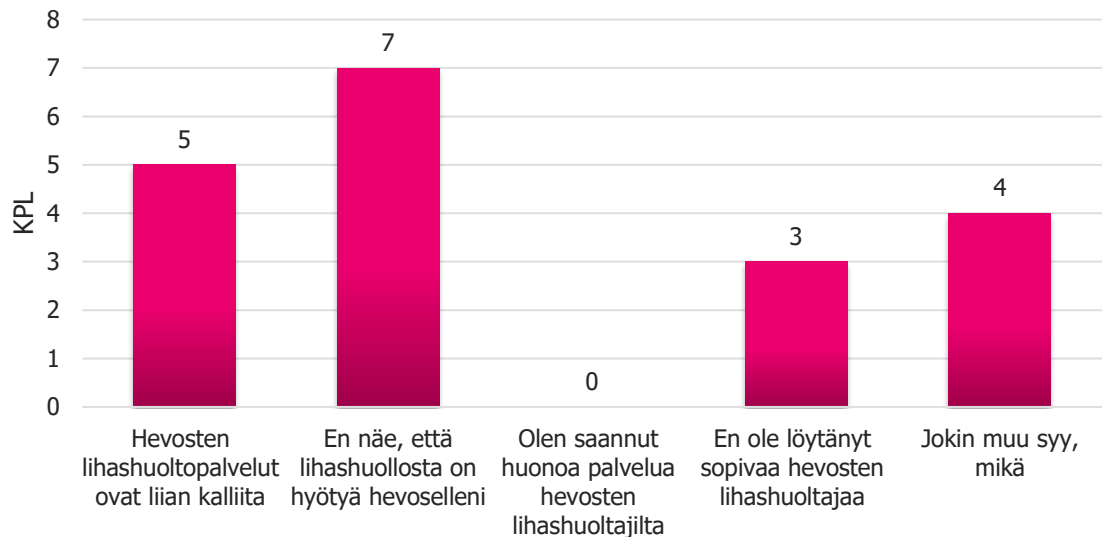
Kyselyn alussa tehtiin alkukartoitus, jossa selvitettiin vastaajien perustietoja (kuva 8). Valtaosa vastaajista oli yksityisiä hevosten omistajia, joita oli yhteensä 49. Toiseksi eniten kyselyn vastanneista oli yrityksiä ja näitä oli kuusi kappaletta. Vastanneista viisi oli valinnut kohdan ”Jokin muu, mikä”, johonka he olivat kirjoittaneet omat vastauksensa. Tähän kohtaan oli kirjoitettu entinen hevosen omistaja, hevostenhoitaja, kasvattaja, ratsuttaja, omistaja ja valmentaja.



KUVA 8. Vastaajien perustiedot (n = 61)

Vastaajista 55:lle oli esitetty kaksi lisäkysymystä, jossa selvitettiin vastaajien ikä ja sukupuoli. Näihin kysymyksiin saatiin vastaukset 54:ltä. Suurin osa vastaajista oli 31–40-vuotiaita (39 %). Seuraavaksi eniten oli 18–30-vuotiaita (26 %) ja 41–50-vuotiaita (26 %). Vastanneista vähiten oli 51–60-vuotiaita (9 %). Kyselyn 54 vastaajasta yksi oli mies ja loput naisia.

Kyselyssä seuraavana kartoitettiin lihashuoltopalveluiden käyttöä. Kyselyn vastaajista 47 käyttää hevosiaan lihashuoltajalla (77 %). Loput vastaajat, joita oli 14 ei käytä hevosiaan lihashuoltajalla (23 %). Näille 14 vastaajalle esitettiin kyselyssä kaksi lisäkysymystä. Ensimmäisenä selvitettiin, miksi he eivät käytä hevosiaan lihashuoltajalla (kuva 9).



KUVA 9. Syyt, miksi hevosten lihashuoltopalveluita ei käytetä (n = 19)

Kysymykseen ”Miksi et käytä hevostasi/hevosiasi lihashuoltajalla?” kertyi yhteensä 19 vastausta. Joillakin vastaajilla oli siis useita syitä. Vastausten perusteella suurin osa kokee, että lihashuollosta ei ole hyötyä omalle hevoselle (n=7). Myös kohtaan ”Jokin muu syy, mikä” oli vastattu, että ”Koen, että monipuolisella ja oikeanlaisella liikunnalla [lihashuollolle] ei ole tarvetta”. Toiseksi eniten nousee esille palveluiden hinnat, osa vastaajista kokee, että hevosten lihashuoltopalvelut ovat liian kalliita. Pieni osa vastaajista ei käytä hevosilleen lihashuoltopalveluita, koska eivät löydä sopivia tekijöitä. Lisäksi ”Jokin muu syy, mikä” oli kaksi vastaajaa kirjoittanut, että he tekevät itse omille hevosilleen lihashuollon, minkä vuoksi eivät käytä ulkopuolista lihashuoltajaa.

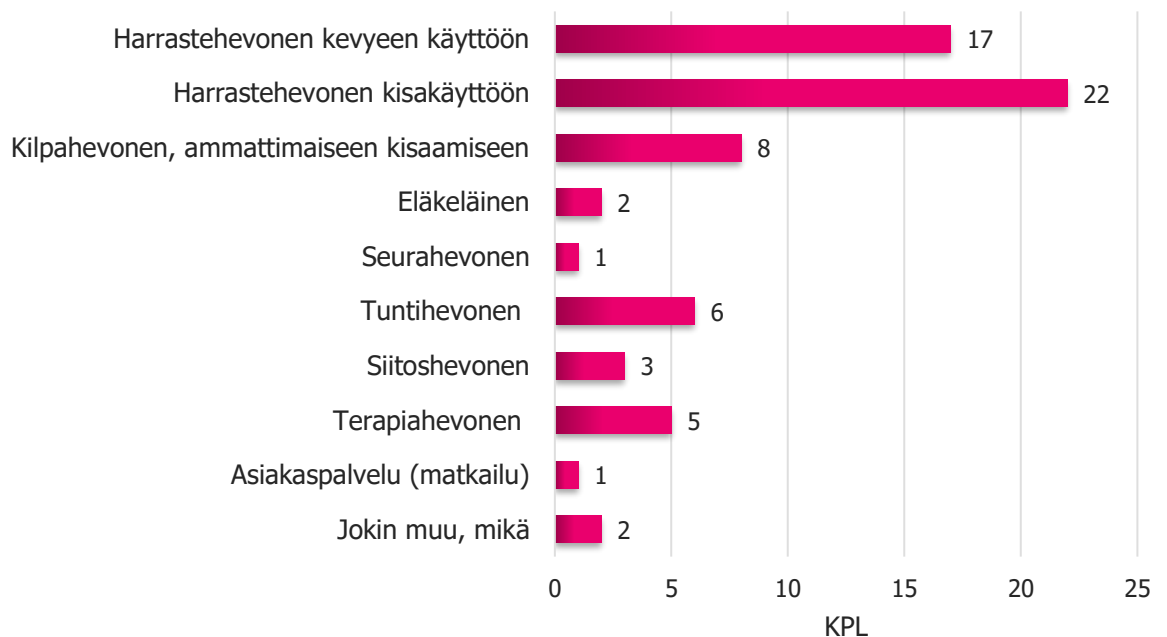
Toisena lisäkysymyksenä kysyttiin, mikä saisi vastaajan harkitsemaan/kokeilemaan hevosilleen lihashuoltajaa. Kyseessä oli avoin kysymys, johonka vastaaja sai itse omin sanoin kirjoittaa vastauksensa. Kysymys ei myöskään ollut pakollinen, eli vastaaja sai halutessaan olla vastaamatta kysymykseen. Vastauksia tuli yhteensä 11. Monesta vastauksesta nousi esille palveluiden hinnat, sillä osa kokee, että palvelut ovat liian hintavia, minkä vuoksi eivät käytä hevosilleen lihashuoltopalveluita. Osa myös käyttäisi hevosilleen näitä palveluita, mikäli hevoselle tulisi ongelma, joka vaatisi lihashuoltoa. Pari vastaajaa hyödyntäisi palveluita, jos olisi selvää näyttöä lihashuollon hyödyistä sekä löytyisi ammattitaitoinen tekijä. Lisäksi muutama vastaaja voisi käyttää palveluita, jos kengittäjä suosittelisi sitä.

6.2 Hevosten määrä ja käyttömuoto ja -tarkoitus

Alkukartoituksen jälkeen vastaajilta (n=47), jotka käyttivät hevosilleen lihashuoltajaa, kartoitettiin hevosten määrää, käyttömuotoa ja -tarkoitusta. Hevosten määrä vaihteli paljon. Yli puolet vastaajista käyttää vain yhtä hevosta lihashuoltajalla (51 %). Toiseksi eniten käytetään kahta hevosta lihashuoltajalla (23 %). Kolmanneksi eniten käytetään kolmea hevosta lihashuoltajalla (9 %). Lopuilla vastaajilla on enemmän hevosia, joita käyttää lihashuoltajalla. Määrä vaihteli neljästä kahteenkymmeneen hevoseen.

Hevosten käyttömuotoihin saatiin yhteensä 52 vastausta. Tämä kertoo sen, että joillakin vastaajilla on useita eri käyttömuotoon soveltuvia hevosia. Vastaajilla oli enemmän ratsuhevosia (79 %) kuin ravihevosia (23 %). Lisäksi kohtaan ”Jokin muu, mikä” oli vastattu ajo- ja rekihevonen, harrastehevonen, seuraponi ja terapiahevonen.

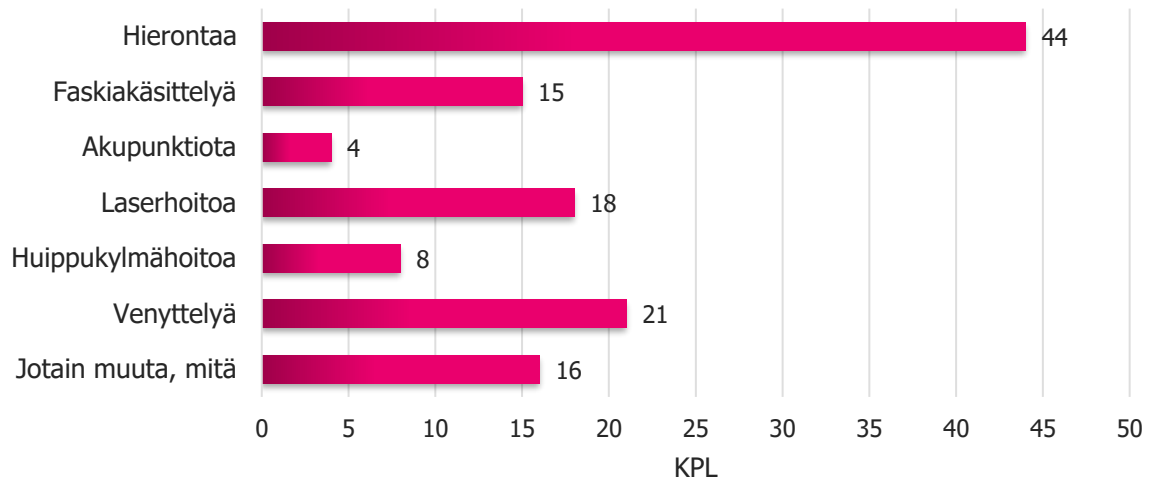
Seuraavaksi selvitettiin hevosten käyttötarkoitusta (kuva 10). Vastauksia kertyi 67, joka kertoo, että joillakin vastaajilla on useita eri käyttötarkoitukseen tarkoitettuja hevosia. Vastaajilla on selkeästi enemmän harrastehevosia. Suurin osa on kisakäyttöön tarkoitettuja ja toiseksi eniten kevyeen käyttöön soveltuvia harrastehevosia. Kolmanneksi nousee kilpahevoset, jotka on tarkoitettu ammattimaiseen käyttöön. Kohtaan ”Jokin muu, mikä” oli valittu kaksi kertaa. Kohtaan oli kirjoitettu varsa, tuleva ravuri ja harrastehevonen keskiraskaaseen käyttöön.



KUVA 10. Hevosten käyttötarkoitus (n = 67)

6.3 Hevosten lihashuollon hoitomenetelmien käyttö

Kyselyssä otettiin selvää, mitä hevosten lihashuollon hoitomenetelmiä vastaajat käyttävät hevosilleen (kuva 11). Vastauksia kertyi yhteensä 126 ja näiden perusteella hevosten lihashuoltoa käytetään hyvin monipuolisesti. Vastaajat eivät myöskään käytä vain yhtä hoitomenetelmää.



KUVA 11. Hoitomenetelmien käyttö (n = 126)

Selkeästi eniten käytetään hierontaa hevosten lihashuollossa. Toiseksi eniten käytetään venyttelyä ja kolmanneksi laserhoitoa. Lisäksi kohdassa ”Jotain muuta, mitä” vastaajilla oli mahdollisuus kertoa muita hevosten lihashuollon hoitomenetelmiä, jos sellainen puuttui listalta. Tähän tuli vastauksia yhteensä 16 kappaletta. Näistä vastauksista kahdeksassa mainittiin, että hevoselle käytetään osteopatiaa, kolme kraniosakraalihoitoa ja kaksi bemer hoitoa. Myös ilimatohoito, shiatsuhieronta, kinesioteippaus, kalevalainen jäsenkorjaus sekä TENS-hoito nousi esille.

Lihashuollon hoitomenetelmien lisäksi otettiin selvää, miksi käytetään hevosille lihashuoltopalveluita. Tähän kysymykseen saatiin vastauksia 66, eli joillakin vastaajilla oli valittu enemmän kuin yksi vaihtoehto. Suurin osa vastaajista (n=31) käyttää hevoselleen lihashuoltoa silloin, kun hevonen sitä tarvitsee. Tuloksien perusteella toiseksi suurin osa (n=24) käyttää lihashuoltoa osana hevosen valmennussuunnitelmaa. Pieni osa vastaajista (n=5) käyttää lihashuoltoa sen takia, koska hevonen on kuntoutuksessa. Lopuilla vastaajista (n=6) oli jokin muu syy, jonka he saivat kertoa avoimessa vastauskohdassa. Avoimien vastauksien perusteella muutama käyttää lihashuoltoa vanhoille hevosille, jotta saavat ylläpidettyä näiden kuntoa. Lisäksi lihashuoltoa käytetään sen takia, koska se kuuluu hevosen perushuoltoon ja sillä halutaan ylläpitää hevosen terveyttä. Vastauksista nousi esille myös ennakointi. Näin ollen hyvällä lihashuollolla voidaan siis ennakoita ja ennaltaehkäistä vammoja ja lihasongelmia.

Kyselyssä haluttiin myös selvittää, kuinka usein käytetään hevosten lihashuoltopalveluita. Vastauksia kertyi yhteensä 47. Kyseessä oli avoin kysymys, johon vastaaja kirjoitti oman vastauksensa. Hevosten lihashuoltopalveluita käytetään hyvin vaihtelevasti. Vastauksien perusteella palveluiden käyttö vaihteli viikoittaisesta käytöstä muutama kertaan vuodessa. Osa käyttää hevosten lihashuoltoa hyvin säännöllisesti ja joillakin käyttö on hieman epäsäännöllisempää. Kuitenkin suurin osa vastaajista (n=11) kutsuu hevosen lihashuoltajan käymään muutaman kerran vuoden aikana. Määrä vaihteli kahdesta kuuteen kertaan vuodessa. Toiseksi eniten (n=10) lihashuoltaja kutsutaan noin kerran kuukaudessa. Seuraavaksi eniten (n=9) lihashuoltaja kutsutaan käymään kahden tai kolmen kuu-

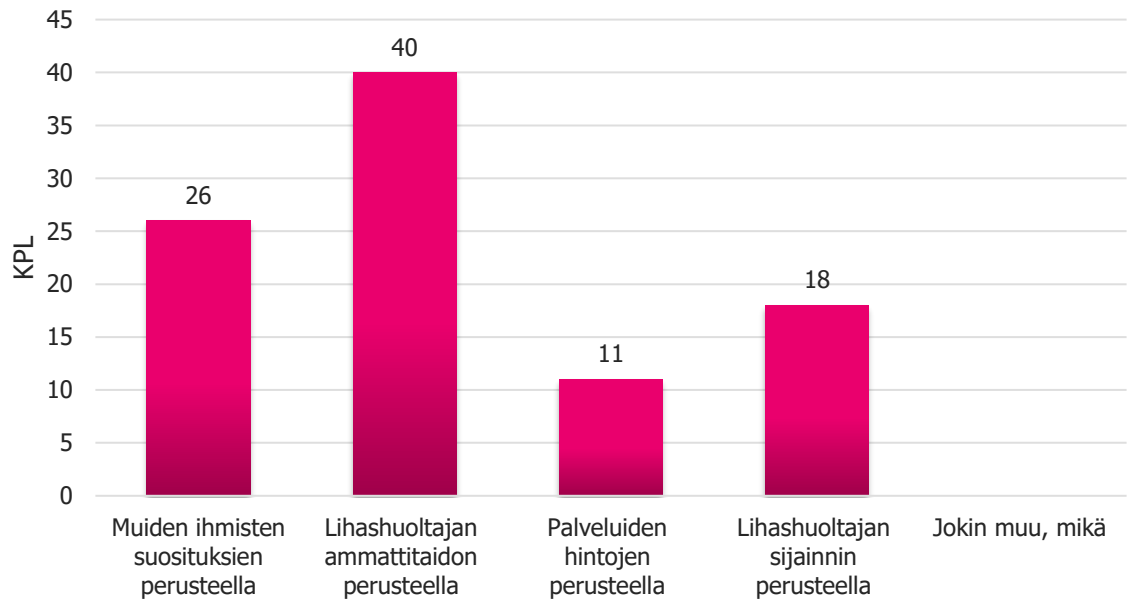
kauden välein. Lopuista vastaajista osa kutsuu lihashuoltajan useammin käymään, joillakin lihashuoltaja käy 2–4 viikon välein ja jotkut käyttävät hevosilleen lihashuoltoa jopa viikoittain. Myös vastaajista muutamat käyttävät lihashuoltoa aina silloin, kun hevonen sitä tarvitsee. Lisäksi joistakin vastauksista ilmeni se, että hevosen käyttötarkoituksella on vaikutusta lihashuollon käyttöön. Esimerkiksi yksi vastaaja hyödyntää lihashuoltoa useammin, kun hevonen on kilpailukaudella ja taas treeni-kaudella lihashuoltoa käytetään harvemmin.

6.4 Hevosen lihashuoltajan valinta

Kyselyssä kartoitimme, käytetäänkö yleensä aina samaa lihashuoltajaa vai useita eri lihashuoltajia. Lisäksi selvitettiin, millä perusteilla valitaan hevosten lihashuoltaja. Suurin osa vastaajista ($n=34$) käyttää aina samaa lihashuoltajaa. Loppu osa vastaajista ($n=13$) hyödyntää useita eri hevosten lihashuoltajia. Vastaajille, jotka käyttävät useita eri hevosten lihashuoltajia esitettiin kaksi lisäkysymystä. Lisäkysymyksien avulla selvitettiin, kuinka monta eri hevosten lihashuoltajaa käytetään. Lisäksi selvitettiin syitä sille, minkä takia käytetään useita eri hevosten lihashuoltajia.

Näistä 13 vastaajista kuusi käyttää kahta eri lihashuoltajaa. Saman verran oli myös vastaajia, jotka käyttävät kolmea eri lihashuoltajaa. Yhdellä vastaajista käy vaihtelevasti 2–3 eri lihashuoltajaa. Toisena lisäkysymyksenä selvitettiin syitä sille, miksi käytetään eri lihashuoltajia. Suurimmasta osasta vastauksista ilmeni se, että eri lihashuoltajat tekevät eri hoitomenetelmiä, jonka takia käytetään useita lihashuoltajia. Myös monesta vastauksesta nousi esille se, että eri lihashuoltajat saattavat löytää erilaisia lihasongelmia hevosesta. Lisäksi useita eri lihashuoltajia käytetään, koska aina ei saada aina samaa lihashuoltajaa oman hevosen tarpeen mukaan.

Kyselyssä selvitettiin, millä perusteilla valitaan hevoselleen lihashuoltaja (kuva 12). Kysymys oli muodoltaan monivalinta, ja siihen oli annettu valmiiksi vastausvaihtoehtoja. Mikäli vaihtoehdot eivät miellyttäneet, vastaajalla oli mahdollista valita ”Jokin muu, mikä” ja kirjoittaa omin sanoin vastauksensa. Vastauksia kertyi yhteensä 95, eli vastausvaihtoehtoista oli poimittu useampi. Valtaosa vastaajista valitsee hevoselleen lihashuoltajan tämän ammattitaidon perusteella ($n=40$). Muiden ihmisten suosituksilla on vaikutusta lihashuoltajan valintaan ja vastausta oli valittu toiseksi eniten ($n=26$). Kolmanneksi nousi esille lihashuoltajan sijainti ($n=18$). Palveluiden hinnoilla oli vähiten vaikutusta lihashuoltajan valinnassa ($n=11$).

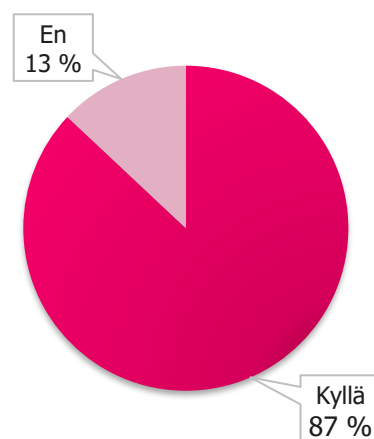


KUVA 12. Hevosen lihashuoltajan valinta (n = 95)

6.5 Loppukartoitus

Kyselyn haluttiin selvittää, onko Pohjois-Savon alueella tarpeeksi hevosten lihashuoltajia. Samalla selvitettiin, onko hevosten lihashuoltopalveluihin oltu tyytyväisiä sekä kaivataanko alueelle jotain erityisiä lihashuoltopalveluita. Lisäksi haluttiin selvittää, mikä on paras tapa markkinoida hevosten lihashuoltopalveluita. Kyselyn lopussa vastaajilta haluttiin saada kehitysideoita lihashuoltopalveluiden kehittämiseen sekä vastaajille annettiin vapaa sanaa kommentoida hevosten lihashuoltopalveluista.

Suurin osa vastaajista (72 %) oli sitä mieltä, että Pohjois-Savossa on tarpeeksi hevosten lihashuoltajia. Loput vastaajista (28 %) oli eri mieltä asiasta. Tämän jälkeen kartoitettiin vastaajien tyytyväisyyttä alueen hevosten lihashuoltopalveluihin (kuva 13). Eniten oltiin tyytyväisiä (87 %) hevosten lihashuoltopalveluihin. Loput vastaajat (13 %) eivät olleet tyytyväisiä. Niille, jotka eivät olleet tyytyväisiä hevosten lihashuoltopalveluihin, esitettiin lisäkysymys.

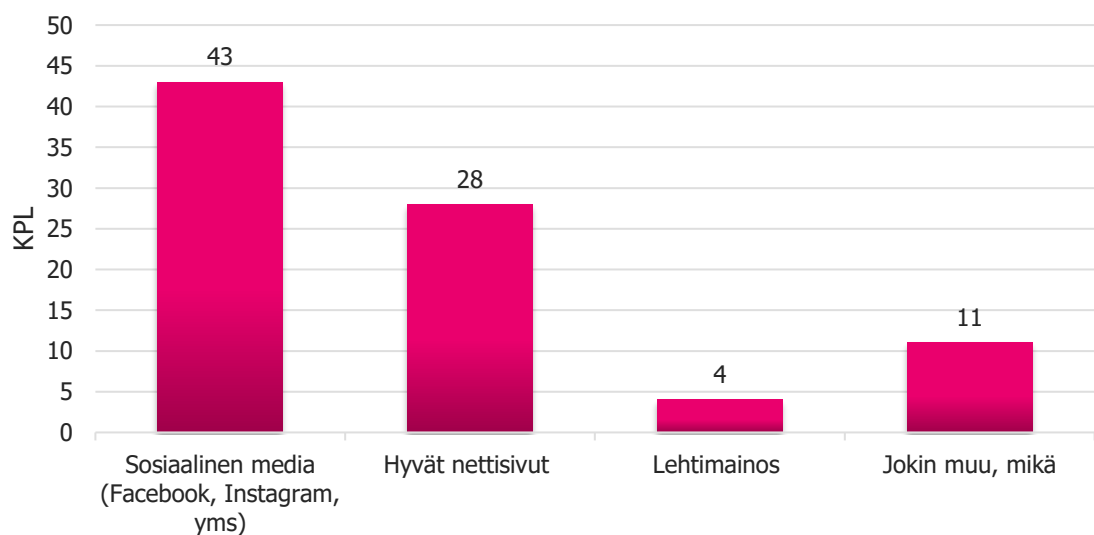


KUVA 13. Vastaajien tyytyväisyys alueen hevosten lihashuoltopalveluihin (n = 47)

Lisäkysymyksellä haluttiin selvittää syitä sille, miksi he eivät ole tyytyväisiä hevosten lihahuoltopalveluihin. Kysymys esitettiin avoimena kysymyksenä, johon kertyi kuusi vastausta. Muutamasta vastauksesta tuli esille se, että alueelta ei löydy tarpeeksi ammattimaisia hevosten lihahuoltajia. Myös hevosten lihahuollon tarjonnassa on puutteita ja erityisosaamista kaivattiin. Esimerkiksi yhdeltä yhdessä vastauksessa luki ”Alueella on kyllä paljon hevoshieroja, mutta lähinnä vastavalmistuneita. Pitkänlinjan pidemmälle kouluttautunut paljon nähnyt ja kokenut ammattilainen puuttuu”. Parilla vastaajalla hevosten lihahuoltaja tulee kauempaa, jopa naapurimaakunnan lihahuoltajaa käytetään, koska lähempänä ei löydy tarpeeksi hyvää tekijää. Joku myös koki, että syrjemmillä alueilla on liian kallista kutsua hevosten lihahuoltajia. Lisäksi yhdestä vastauksesta ilmeni, että on huono verkostoituminen, jonka vuoksi ei löydy tekijöitä.

Selvitimme kyselyssä, kaivataanko Pohjois-Savon alueella erityisiä hevosten lihahuoltopalveluita, jota ei välttämättä ole tällä hetkellä saatavilla. Vastaajista suurin osa (79 %) oli sitä mieltä, että alueelle ei kaivata erityisiä hevosten lihahuoltopalvelua. Loput vastaajat (21 %) olivat sitä mieltä, että alueelle tarvitaan tällaisia palveluita. Näille vastaajille esitettiin lisäkysymys, jossa kartoitettiin, millälaisille palveluille olisi käyttöä. Muutamista vastauksista nousi esille, että hevosten kiropraktikalle olisi tarvetta. Lisäksi kaivattiin muun muassa akupunktiohoitoja, laserhoitoja, hevosfysioterapiaa, osteopatiaa, kraniosakraaliterapiaa ja faskiakäsittelyä, jossa käytetään Fascia Copper Bar instrumenttia ja tekniikkaa.

Toiseksi viimeisessä kysymyksessä selvitettiin, mikä on paras tapa markkinoida hevosten lihahuoltopalveluita (kuva 14). Vastauksia kertyi yhteensä 86, jolloin vastausvaihtoehtoja oli valittu useampi. Selkeästi sosiaalinen media tuli eniten valituksi (n=43). Seuraavaksi esille nousee hyvät nettisivut (n=28). Kohtaan ”Jokin muu, mikä” saatiin yhteensä 11 vastausta, joista noin kahdeksasta vastauksesta ilmeni, että toisten ihmisten suositukset ja käyttökokemukset eli ns. puskaradio on hyvää markkinointia. Puskaradio nousee vaihtoehtoista kolmanneksi. Lopuissa vastauksista nousi esille muun muassa tallien ilmoitustaulut, kilpailutapahtumat, ammattiaidon markkinointi sekä suora kontakti yrityksiin, esimerkiksi sähköpostilla.



KUVA 14. Paras tapa markkinoida hevosten lihahuoltopalveluita (n = 86)

Kyselyn lopussa haluttiin saada vastaajilta kehitysideoita, kuinka hevosten lihahuoltopalveluita voitaisiin kehittää. Mikäli kehitysideoita ei ollut antaa, oli mahdollista kommentoida muuta, liittyen hevosten lihahuoltopalveluihin. Kysymys ei ollut pakollinen, joten sen pystyi ohittamaan kokonaan. Tähän kohtaan vastauksia kertyi yhteensä 13. Parista vastauksesta nousi esille, että enemmän pitäisi tuoda lisää tietoa hevosten lihahuollosta ja sen merkityksestä. Kehitysideana ehdotettiin esimerkiksi kattavaa nettisivustoa hevosten lihahuoltopalveluiden tuottajista, jossa olisi myös eri lihahuollon hoitomenetelmien esittelyitä. Lisäksi ehdotettiin yhteismarkkinointisivuja yrittäjille. Yhdestä vastauksesta nousi esille, että on vaikea löytää alueen tekijöitä. Nämäkin edellä mainitut kehitysideat voisivat helpottaa löytämään paremmin alueittain hevosten lihahuollon tekijöitä.

Vastauksista ilmeni myös se, että kaivataan ammattilaisia, jotka ymmärtäisivät hevosta kokonaisvaltaisesti. Myös ammattilaisten monipuolisuus nostettiin esille, eli tarvitaan ammattilaisia, joilla olisi monipuolinen taito hevosten lihahuollosta ja eri hoitomenetelmistä. Lisäksi yhdeltä vastaajalta oli tullut kommentti, että enemmän pitäisi olla hevosen fysioterapian tyyppisiä palveluita. Muutamassa vastauksessa oli kommentoitu, että enemmän pitäisi tehdä yhteistyötä ja verkostoitua paremmin. Esimerkiksi yksi vastaaja oli kirjoittanut ”Tiimityöskentely, johon kuuluu useampi lihahuoltaja, kengittäjä, eläinlääkäri olisi hyvä”. Lisäksi esille nostettiin hyvä koulutustarjonta, jossa olisi hyvät sekä osaavat opettajat, jotka tekisivät yhteistyötä eläinlääkäreiden kanssa. Hevosten lihahuoltopalveluissa kaivataan myös kotihoito-ohjeita, joilla ylläpitää hevosten lihaksiston kuntoa hoitojen välisenä aikana.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyön tavoitteena oli kartoittaa hevosten lihashuoltopalveluiden tämänhetkistä käyttöä Pohjois-Savon alueella. Kyselytutkimuksen avulla saimme laajasti tuloksia ja annetut tavoitteet täyttyivät. Kokonaisuudessaan tutkimus oli hyvin onnistunut. Kyselyyn saatiin kaiken kaikkiaan 61 vastausta, joista valtaosa käyttää hevosilleen lihashuoltopalveluita. Tästä voidaan päätellä, että hevosten lihashuolto kiinnostaa hevosalan ihmisiä ja näitä palveluita hyödynnetään. Voidaan myös todeta, että hevosten lihashuoltopalveluita käytetään hyvin monipuolisesti. Pieni osa vastaajista ei käytä hevosten lihashuoltopalveluita ja yleinen syy oli se, että koetaan, että lihashuollosta ei ole hyötyä. Voitaisiin päätellä, että ihmisille ei ole tuotu tarpeeksi tietoa lihashuollon hoitomenetelmien vaikutuksista ja hyödyistä. Tämä myös näkyi vastaajien kehitysideoissa ja kommenteissa, koska siellä tuotiin samoja asioita esille.

Hevosten lihashuoltajan ammattitaito nousi paljon esille vastauksissa. Ammattitaidolla oli selkeästi vaikutusta lihashuoltajan valinnassa. Lisäksi ammattitaidon takia osa vastaajista käyttää hevosilleen useita lihashuoltajia, koska eri lihashuoltajat tekevät erilaisia hoitomenetelmiä. Vastauksista voidaan myös päätellä, että ammattitaitoisista tekijöistä on puutetta. Tämä näkyi muun muassa siinä, kun osa vastaajista ei ollut tyytyväinen hevosten lihashuoltopalveluihin. Moni kaipaa ammattitaitoista tekijää, jolla olisi pitkä kokemus hevosten lihashuollosta. Sekä ymmärrys hevosten liikkeestä ja biomekaniikasta. Vastauksista tuli ilmi myös se, että sopivia tekijöitä ei löydetä. Jotkut ovat joutuneet kyselemään jopa naapuri maakunnasta hevosten lihashuoltajia, koska lähempää ei löydy tarpeeksi ammattitaitoista tekijää. Edellä mainituista asioista voitaisiin päätellä, että ne heijastuvat myös sinne, kun jotkut kokivat, että Pohjois-Savon alueella ei ole tarpeeksi hevosten lihashuoltajia. Suurin osa oli kuitenkin sitä mieltä, että Pohjois-Savon alueella on tarpeeksi tekijöitä.

Enimmäkseen oltiin sitä mieltä, että Pohjois-Savoon eri kaivattaisi mitään erityisiä lihashuoltopalveluita. Pieni osa vastaajista oli kuitenkin sitä mieltä, että olisi tarvetta. Alueelle kaivattiin muun muassa hevosten kiropraktiikkaa, kraniosakraaliterapiaa, osteopatiaa, hevosfysioterapiaa, laser- ja akupunktiohoitoja sekä faskiakäsittelyä, jossa käytetään Fascia Copper Bar instrumenttia ja tekniikkaa. Eri hevosten lihashuoltajien hankala löytäminen voisi selittää sen, miksi jotkut kokivat, että olisi tarvetta edellä mainituille palveluille.

Johtopäätöksenä voidaan tehdä, että enemmän pitäisi tuoda paremmin tietoa esille lihashuollon merkityksestä hevosen hyvinvoinnissa ja eri hoitomenetelmistä. Mihin nämä eri hoitomenetelmät vaikuttavat ja mitä hyötyä niistä on hevoselle. Lisäksi hevosten lihashuollon ammattilaisia pitäisi tuoda paremmin esille alueittain, jotta heidät olisi helpompi löytää ja tavoittaa. Ne ketkä tarjoavat näitä lihashuoltopalveluita, tulisi panostaa omaan ammattitaitoonsa ja kehittää mahdollisimman monipuolisesti itseään. Varsinkin erikoistuneita lihashuollon ammattilaisia kaivataan.

8 POHDINTA

Opinnäytetyön aihe lähti oman mielenkiinnon pohjalta. Itseäni kiinnostaa hevoshieronnan hyödyt ja miten se vaikuttaa kokonaisuudessa hevoseen. On hyvä ymmärtää, miten oleellinen osa hevosen lihaksisto on sen liikkuvuuden kannalta ja kuinka tärkeää olisi ylläpitää sen kuntoa. Olen myös harkinut, että lähtisin agrologiopintojen jälkeen vielä opiskelemaan. Yhdeksi vaihtoehdoksi mietin hevoshierojaksi kouluttautumista, joten opinnäytetyöstä olisi itselleni hyötyä tulevaisuudessakin.

Työn aihe on mielestäni tärkeä, sillä lihashuollolla on kuitenkin vaikutusta hevosen hyvinvointiin. Nykypäivänä niitä käytetään hyvin monipuolisesti ja vaatimustaso on noussut. Puhutaan, että hevonen on urheilija, ne tarvitsevat ravintoa, lepoa sekä treeniä niin kuin ihmisurheilijakin. Lihashuolto on kuitenkin ihmisurheilijoille oleellinen asia, miksei hevosillekin? Eikä lihashuoltokaan ole pelkästään tarkoitettu kilpahevosille, vaan se sopii lähes kaikille hevosille käyttötarkoituksesta riippumatta.

Kyselyn avulla saatiin vastauksia kaikkiin asioihin, mitä haluttiin selvittää. Vastauksia tuli mukava määrä ja niistä huomasi, että ihmisiä kiinnostaa hevosten lihashuolto. Kyselystä tuli melko laaja ja osa kysymyksistä olisi voinut rajata pois. Kuitenkin tietoa haluttiin kerätä kattavasti, joka olisi hankaloittanut kyselyn rajaamista. Mahdollisesti laaja kysely vaikutti vastaajien määrää, koska voi olla, että jotkut ovat lopettaneet kyselyyn vastaamisen kesken kaiken, kun eivät ole jaksaneet tehdä sitä loppuun asti. Kuitenkin 61 vastaajaa on hyvä määrä tässä kyselyssä.

Tästä opinnäytetyöstä on hyötyvät toimeksiantaja, hevosten omistajat, valmentajat, alan yrittäjät sekä muut hevosalalla työskentelevät ja aiheesta kiinnostuneet. Kyselytutkimuksen avulla saatiin laajasti tietoa hevosten lihashuoltopalveluiden tämänhetkisestä käytöstä Pohjois-Savossa. Näitä tuloksia toimeksiantaja pystyy hyödyntämään monipuolisesti oman yritystoiminnan kehittämisessä. Vastaajien perustietoja toimeksiantaja pystyy hyödyntämään markkinoinnin kohdentamisessa. Lisäksi työ tuo ilmi lihashuollon merkityksellisyyden hevosten hyvinvoinnissa, tietoa eri hoitomenetelmistä ja niiden hyödyistä.

Opinnäytetyön tekeminen oli hyvin työläs prosessi. Opin paljon hevosen lihashuollon merkityksestä, lihashuollon eri hoitomenetelmistä, niiden vaikutuksista ja hevoshierojan ammatista. Kyselyn laatiminen vei oman aikansa, mutta opin tekemään Webropol-kyselyn ja kehityin tulosten analysoinnissa. Edellä mainittujen lisäksi pääsin kehittämään tiedonhaku ja kirjoittamistaitoja.

Jatkossa pitäisi tuoda paremmin tietoa esille hevosen lihashuollon hyödyistä ja vaikutuksista. Otettava myös huomioon, että tieto olisi helposti saatavilla. Myös lihashuoltojen eri hoitomenetelmiä ja varsinkin erikoisten hoitomenetelmien esittelyitä pitäisi tuoda paremmin näkyville, ja miten nämä hoitomenetelmät vaikuttavat hevosen. Lisää tietoa voisi tuoda hevoshierojan koulutuksista ja miten nämä koulutukset käytännössä toteutuvat. Myös muita lihashuollon koulutuksia/kursseja olisi hyvä tuoda enemmän esille. Kiinnostavaa olisi, jos löytyisi enemmän muiden ihmisten kokemuksia näistä koulutuksista ja kursseista.

LÄHTEET

- Airaksinen Salla 2015. Monimuotoistuva maaseutu ja hevospalvelut. Yhteiskuntamaantieteen pro gradu -tutkielma. Yhteiskunta- ja kauppatieteiden tiedekunta. Itä-Suomen yliopisto. https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/15595/urn_nbn_fi_uef-20150772.pdf?sequence=-1&isAllowed=y. Viitattu 28.11.2020.
- Aquagait Equine Centre. Laserhoito. Valokuva, kuvauspäivä tuntematon. <https://twitter.com/aquagait/status/1162523197197058048>. Viitattu 22.2.2021.
- Eläinakupunktio Eläinlääkäri Krista Jokela 2016. Akupunktio hevoselle --. Facebook-päivitys 6.11.2016. <https://www.facebook.com/1768190626791324/posts/1799521183658268/>. Viitattu 28.3.2021.
- Equine Bodywork by Natalya julkaisuaika tuntematon. Hevosen passiivinen venytys. Valokuva, kuvauspäivä tuntematon. <https://equinebodyworknz.wordpress.com/services/stretching/>. Viitattu 20.2.2021.
- Equinestudies 2021. Hevosen niskan verisuonia ja sidekudoskalvoa. Valokuva, kuvauspäivä tuntematon. <https://www.equinestudies.nl/en/modules/dissection/>. Viitattu 22.2.2021.
- Eriksson, Joni 2020. Hu:n podcastissa asiaa hevoshieronnasta-vieraana Sanna Ihasalo. Hevosurheilu podcast. <https://hevosurheilu.fi/podcast/hun-podcastissa-asiaa-hevoshieronnasta-vieraana-sanna-ahasalo/>. Viitattu 4.4.2021.
- Fortuilla julkaisuaika tuntematon. Laserhoito hevoselle. Verkkojulkaisu. <http://www.fortuita.fi/hevoset/laserhoito/>. Viitattu 22.2.2021.
- Haaparinne, Maria julkaisuaika tuntematon. Hevoshieronta. Verkkojulkaisu. Hevospalvelu Turpa. <http://www.turpa.fi/palvelut>. Viitattu 5.12.2020.
- Hankkija julkaisuaika tuntematon. Palautuminen osana hevosesi jokapäiväistä arkea. Verkkojulkaisu. https://www.hankkija.fi/Hevoset_ja_lemmit/ajankohtaista/palautuminen-osana-hevosesi-jokapaivaista-arkea/. Viitattu 13.2.2021.
- Hevosinfo 2014. Hevoshierojan työ. Video. Hevosinfo, julkaistu 2014. <https://www.hevosinfo.fi/hevosierojan-tyo/>. Viitattu 13.12.2020.
- Hevosopisto 2021. Hevoshierontapalveluiden tuottaminen. Verkkojulkaisu. Ypäjän hevosopisto. <https://www.hevosopisto.fi/hevoshierontapalvelujen-tuottaminen/>. Viitattu 24.2.2021.
- HevosPointti julkaisuaika tuntematon. Hevoshieronta. Verkkojulkaisu. Tmi HevosPointti. <https://hevospointti.weebly.com/tietopaketteja.html>. Viitattu 5.12.2020.
- Hummiajuttuja 2020 a. Cryonic-huippukylmähoito. Verkkojulkaisu. <https://www.hummiajuttuja.fi/index.php/tag/cryonic-huippukylmahoito/>. Viitattu 18.2.2021.
- Hummiajuttuja 2020 b. Lihakset ja faskiat. Verkkojulkaisu. <https://www.hummiajuttuja.fi/index.php/category/lihakset-ja-faskiat/>. Viitattu 18.2.2021.
- Huttunen, Riina 2021. Koulutuspäällikkö. Ylä-Savon ammattiopisto. Hevostalouden ammattitutkinto. Yksityinen sähköpostiviesti 3.5.2021. Viestin saaja: Julia Colliander
- Härkönen, Anu 2010. Hevoshieronta valmennuksen apuna. Opinnäytetyö. Maaseutuelinkeinojen koulutusohjelma. Hämeen ammattikorkeakoulu. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201205158207>. Viitattu 3.12.2020.

- Hämäläinen, Veli-Pekka & Vauhkonen, Juha 2013. Hyvä hieroja voi pelastaa ravurin makkaratehtaalta. Verkkojulkaisu. Yle Uutiset. <https://yle.fi/uutiset/3-6526880>. Viitattu 5.12.2020.
- Ihasalo, Sanna 2020. Hevosen käytännön anatomia. Suomen Hevosurheilulehti Oy.
- Kairtamo, Aliisa 2019. NCS-huippukylmähoidon käyttö harraste- ja urheiluhevosilla. Opinnäytetyö. Hevostalouden koulutus. Hämeen ammattikorkeakoulu. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2019120525071>. Viitattu 18.2.2021.
- Karlström, Tiina, Kivinen, Marian & Ropo, Petro 2005. Hevosalan yrityksen asiakkuuden hallinta. Verkkojulkaisu. <https://docplayer.fi/574318-Hevosalan-yrityksen-asiakkuuden-hallinta.html>. Viitattu 6.4.2021.
- Katajisto, Anniina 2019. Huippukylmähoito toimii akuuttina apuna sekä ennaltaehkäisevänä keinona. Verkkojulkaisu. Playsson.net. <https://www.playsson.net/huippukylmahoito-toimii-akuuttina-apuna-seka-ennalta-ehkaisevana-keinona/>. Viitattu 18.2.2021.
- Kpedu 2021. Hevostalouden ammattitutkinto, hevoshierontapalvelujen tuottamisen osaamisala. Verkkojulkaisu. Keski-Pohjanmaan ammattiopisto. [https://www.kpedu.fi/hakijalle/koulutustarjonta/koulutus/hevostalouden-ammattitutkinto-hevoshierontapalvelujen-tuottamisen-osaamisala_\(14728\)](https://www.kpedu.fi/hakijalle/koulutustarjonta/koulutus/hevostalouden-ammattitutkinto-hevoshierontapalvelujen-tuottamisen-osaamisala_(14728)). Viitattu 24.2.2021.
- Kilpeläinen, Anna 2016. Mitä hevonen tarvitsee? Verkkojulkaisu. Anna Kilpeläinen – PedaEquest. <https://annakilpelainen.com/2016/05/26/mita-hevonen-tarvitsee/>. Viitattu 29.1.2021.
- Kinnunen, Susanna 2019. Valmennusvaikutukset lihaksiin ja niiden toimintaan. Luento. Hevosen käyttö. Savonia-ammattikorkeakoulu 25.2.2019.
- Kinnunen, Susanna, Heiskanen, Minna-Liisa, Mäenpää, Pekka & Lehmuskero, Arja 2003. Hevosten valmennusfysiologian perusteet. 2. painos. Hevostietokeskus, Ylä-Savon ammatillisen koulutuksen kuntayhtymä.
- Keso Sonja 2017. Hevoshieronta. Verkkojulkaisu. Hevoshieroja Sonja Keso. <https://hevoshierojason-jakeso.fi/Hevoshieronta/>. Viitattu 5.12.2020.
- Koho, Karoliina julkaisuaika tuntematon. Miksi hevoset tarvitsevat kehonhuoltoa? Verkkojulkaisu. Karoliina Koho-Happiness and Harmony for Horse and Rider. <https://www.karoliina-koho.com/hevosten-kehonhuolto.html>. Viitattu 16.12.2020.
- Lieksan eläinlääkäriasema julkaisuaika tuntematon. Laserterapia. Verkkojulkaisu. <https://www.lieksanelainlaakari.fi/laser>. Viitattu 22.2.2021.
- Lind, Harri 2016. Ravivalmennus. Suomen Hevosurheilulehti Oy.
- Lötjönen, Kaisu 2013. Poliisilla vaikeuksia löytää hevosia töihin. Verkkojulkaisu. Yle uutiset. <https://yle.fi/uutiset/3-6770583>. Viitattu 22.11.2020.
- Manner, Miia 2020. Hevos- ja koirahieronta. Verkkojulkaisu. Hevos- ja koirahieroja Tmi Miia Manner. <https://www.miiamanner.net/15>. Viitattu 5.12.2020.
- Mid-Atlantic Equine Medical julkaisuaika tuntematon. Akupunktiohoito. Valokuva, kuvauspäivä tuntematon. <https://www.midatlanticequine.com/integrative-medicine.html>. Viitattu 20.2.2021.
- Mindermann, Anett 2019. Hevoshieronta. Valokuva, kuvauspäivä tuntematon. <https://horseandrider.com/horse-health-care/equine-massage-therapy-can-benefit-your-horse>. Viitattu 22.2.2021.
- Nordman, Heidi 2020. Miksi opetellaan hieromaan omaa hevosta? Verkkojulkaisu. Hevoshieronta.net. <https://www.hevoshieronta.net/10-viikon-hevoshieronta-verkkokurss>. Viitattu 22.11.2020.

- Nordman, Heidi 2019. Hevoshieronta – opas oman hevosen hierontaan. Helsinki: BoD – Books on Demand.
- Piipponen, Maria 2020. Eläinten akupunktio. Verkkojulkaisu. <https://akupunktioelainlaakari.fi/palvelut/#akupunktio>. Viitattu 19.2.2021.
- Pursiainen, Tuula 2020. Hevosen lihashuolto. Hevosurheilu podcast. <https://hevosurheilu.fi/podcast/hun-podcastissa-kasitellaan-hevosen-lihashuoltoa-tuula-pursiaisens-johdolla/>. Viitattu 13.2.2021.
- Pussinen, Sirpa 2018. Uudistuva hevostalous-artikkelikokoelma. Verkkojulkaisu. Hämeen ammattikorkeakoulu. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/154076/Uudistuva_hevostalous_ejulkaisu.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 9.12.2020.
- Pussinen, Sirpa 2013. Hevosyrittäjyyden tulevaisuudenkatsaus-valtakunnallisen Hevosyrittäjäseuran huippukuntoon-hankkeen 2010–2014 raportti. Hämeen ammattikorkeakoulu. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/65057/Hevosyrittajyyden-tulevaisuus-katsaus_ekirja.pdf?sequence=3. Viitattu 6.12.2020.
- Pönni, Ulla 2019. Klassinen hevoshieronta. Verkkojulkaisu. Hevoshieroja Sirpa Pönni Tmi. <https://hevoshierojasirpaponni.com/palvelut/klassinen-hevoshieronta/>. Viitattu 01.2.2021.
- Reynolds, Danielle 2018. Shiatsuhierontaa hevoselle. Valokuva, kuvauspäivä tuntematon. <https://dvrequestrian.com/blogs/news/equine-shiatsu-a-deeper-form-of-bodywork-by-dian-van-eyck>. Viitattu 22.2.2021.
- Runsten, Kaijaleena 2020. Joustavat lihaskalvot antavat tasapainon – hevonen kertoo sen asennoillaan ja liikkeillään. Verkkojulkaisu. Maaseudun tulevaisuus. <https://www.maaseuduntulevaisuus.fi/ravineti/uutiset/artikkeli-1.1128165>. Viitattu 17.2.2021.
- Salpaus 2021. Hevostalouden ammattitutkinto. Pdf-tiedosto. Koulutuskeskus Salpaus. <https://www.salpaus.fi/wp-content/uploads/2021/02/hevostalouden-at-hevoshieroja.pdf>. Viitattu 24.2.2021.
- Schuurman, Nora 2012. ”Hevoset hevosina”: Eläimen ja sen hyvinvoinnin tulkinta. Pdf-tiedosto. Maaseudun uusi aika 2/2012. http://www.mua-lehti.fi/wp-content/uploads/2017/04/MUA_2012_2_pu_Schuurman.pdf. Viitattu 6.12.2020.
- Suomen Hevosshiatsuyhdistys julkaisuaika tuntematon. Mitä shiatsu on? Verkkojulkaisu. Suomen Hevosshiatsuyhdistys. <http://hevosshiatsu.fi/mita-shiatsu-on/>. Viitattu 22.2.2021.
- Suomen Hevoshierojat ry 2021. Etusivu. Verkkojulkaisu. Suomen Hevoshierojat ry. <https://suomenhevoshierojat.yhdistysavain.fi/>. Viitattu 24.2.2021.
- Svartsjö, Minna 2020. Lihashuoltoa vai hokkuspokkustaikoja? Hevosnomistaja 2020. <https://www.shkl.net/wp-content/uploads/2020/04/Lihashuoltoa.pdf>. Viitattu 30.1.2021.
- Tammisaari, Milla 2017. Hevosalan koulutustarjonta. Opinnäytetyö. Maaseutuelinkeinojen koulutusohjelma. Hämeen ammattikorkeakoulu. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201003062803>. Viitattu 28.3.2021.
- Tervet eläinklinikka julkaisuaika tuntematon. Tietoa akupunktiosta. Verkkojulkaisu. Tervet Oy. <https://www.tervet.fi/tietoa-akupunktiosta>. Viitattu 28.3.2021.
- Tuki- ja liikuntaelinvaivojen ennaltaehkäisy 2021. Hippos 2021 (1).
- Toivonen, Eveliina & Lampinen, Minttu 2017. Kasvua hevosalalle yhteisöllisyydestä: somessa tavataan! Verkkojulkaisu. Julkaisussa: Pussinen, S. (toim.) Uudistuva hevostalous. HAMK Unlimited Professional 2017. <https://unlimited.hamk.fi/biotalous-ja-luonnonvara-ala/hevoskasvatus-maatalous/somessa-tavataan>. Viitattu 9.12.2020.

Virtanen, Tiina julkaisuaika tuntematon. Hevosshiatsu. Verkkojulkaisu. Equibalance TMI. <https://www.equibalance.fi/hevosshiatsu/27>. Viitattu 22.2.2021.

Vital Touch 2014. Vital Touch – hyvinvointia hevoselle. Pdf-tiedosto. Julkaistu 2014. http://www.vital.intovisio.fi/tinymce/uploads/Vital_Touch_esite.pdf. Viitattu 22.2.2021.

Väntsi, Heli 2018. Mielikuvamarkkinointia hevosalle. Opinnäytetyö. Hevostalouden koulutusohjelma. Hämeen ammattikorkeakoulu. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201804184943>. Viitattu 6.4.2021.

Warman, Claire julkaisuaika tuntematon. Hevosen porkkanavenytys. Valokuva, kuvauspäivä tuntematon. <https://www.clairewarman.co.uk/pages/stretching/9070>. Viitattu 20.20.2021.

Wilma 2021. Hevostalouden ammattitutkinto, hevoshieroja. Verkkojulkaisu. <https://ysao.inschool.fi/browsecourses>. Viitattu 24.2.2021.

Wikman, Miisa julkaisuaika tuntematon. Ennen hierontaa. Verkkojulkaisu. MW Hevospalvelut. <https://mwhevospalvelut.com/hevoshieroja/hevoshieronta-pirkanmaa/ennen-hierontaa/>. Viitattu 16.12.2020.

Wirzenius-Karjalainen, Minna 2020. Hevosen hyvinvointi on laaja kokonaisuus. Verkkojulkaisu. Autahevesta. <https://autahevesta.fi/a25/hevosen-hyvinvointi-on-laaja-kokonaisuus>. Viitattu 30.1.2021.

Woikoski Feeling 2018 a. Huippukylmähoito. Valokuva, kuvauspäivä tuntematon. <https://www.woikoskifeeling.fi/fi/hevospalvelukeskus/kuntoutuspalvelut.html>. Viitattu 20.2.2021.

Woikoski Feeling 2018 b. NCS Huippukylmähoito. Verkkojulkaisu. <https://www.woikoskifeeling.fi/fi/hevospalvelukeskus/kuntoutuspalvelut.html>. Viitattu 27.2.2021.

Ypäjän hevosopisto 2018. Valmentajanseminaarin kokosi ratsastusvalmentajat Ypäjälle. Verkkojulkaisu. Ypäjän hevosopisto. <https://www.hevosopisto.fi/2018/02/12/valmentajaseminaarin-kokosi-ratsastusvalmentajat-ypajalle/>. Viitattu 29.1.2021.

LIITE 1: SAATEKIRJE

Hyvät Pohjois-Savon hevosen omistajat, valmentajat ja yrittäjät

Vastaisitko kyselyyn, joka liittyy hevosten lihashuoltoon? Hevosen lihaksisto on keskeisessä roolissa liikkumisen kannalta, joten lihaksiston hyvinvoinnilla on suuri merkitys hevosen suorituskykyyn ja hyvinvointiin. Nykyään lihashuollolla tarkoitetaan monenlaisia eri hoitomuotoja. Hyvällä lihashuollolla ennaltaehkäistään lihaskireyksiä, ylläpidetään lihaskuntoa ja vaikutetaan lihaskunnan kehitykseen.

Kysely on osa opinnäytetyötä, jonka tarkoituksena on kartoittaa, kuinka paljon Pohjois-Savon alueella hyödynnetään hevosten lihashuoltopalveluita. Kyselyssä selvitetään myös tyytyväisyyttä alueen palveluihin ja toiveita niiden kehittämiseksi.

Tämä kysely on tarkoitettu hevosten omistajille, valmentajille ja hevosalan yrityksille Pohjois-Savon alueella. Vaikka et käyttäisikään lihashuoltopalveluita hevosellesi, voit silti vastata kyselyyn. Vastaukset myös siltä näkökulmalta ovat tärkeitä.

Vastaaminen vie aikaa vain muutaman minuutin ja toivon, että vastaisit kyselyyn viimeistään **28.02.2021**.

Kiitos jo etukäteen mielipiteestänne ja näkemyksistänne! 😊

[LINK.WEBROPOLSURVEYS.COM](https://link.webropol-surveys.com)

Webropolilla luotu kysely: Kysely hevosten lihashuoltopalveluiden käytöstä Pohjois-Savossa



LIITE 2: MUISTUTUS KYSELYSTÄ

Julia Colliander Tekijä

Hei, haluan muistuttaa, että tämän viikon sunnuntaina kysely sulkeutuu. Eli jos et ole vielä vastannut kyselyyn, niin kipin kapin vastailemaan! 😊

Tykkää · Vastaa · 3 pv

LIITE 3: KYSELYLOMAKE, ENSIMMÄINEN SIVU

SAVONIA**Kysely hevosten lihashuoltopalveluiden käytöstä Pohjois-Savossa**

i Pakolliset kentät merkitään asteriskilla (*) ja ne tulee täyttää lomakkeen viimeistelemiseksi.

Oletko *

- Yksityinen hevosen omistaja
- Valmentaja
- Yritys (esim. ratsastuskoulu, tms.)
- Jokin muu, mikä

Minkä ikäinen olet?

- Alle 18-vuotias
- 18–30-vuotias
- 31–40-vuotias
- 41–50-vuotias
- 51–60-vuotias
- Yli 60-vuotias

Sukupuoli

- Nainen
- Mies
- En halua kertoa

Käytätkö hevostasi/hevosiasi lihahuoltajalla? *

- Kyllä
 En

Miksi et käytä hevostasi/hevosiasi lihahuoltajalla? *

- Hevosten lihahuoltopalvelut ovat liian kalliita
 En näe, että lihahuollosta on hyötyä hevoselleni
 Olen saanut huonoa palvelua hevosten lihahuoltajilta
 En ole löytänyt sopivaa hevosten lihahuoltajaa
 Jokin muu syy, mikä

Mikä saisi sinut harkitsemaan tai kokeilemaan hevosellesi/hevosillesi lihahuoltajaa?

Seuraava

www.savonia.fi

Käytätkö hevostasi/hevosiasi lihahuoltajalla? *

- Kyllä
 En

Kuinka monta hevosta käytät lihahuoltajalla? *

(Kpl)

Mikä on hevosesi/hevostesi käyttömuoto? *

- Ratsuhevonen
 Ravihevonen
 Jokin muu, mikä

Mikä on hevosesi/hevostesi käyttötarkoitus? *

- Harrastehevonen kevyeen käyttöön
- Harrastehevonen kisakäyttöön
- Kilpahevonen, ammattimaiseen kisaamiseen
- Eläkeläinen
- Seurahevonen
- Tuntihevonen
- Siitoshevonen
- Terapiahevonen
- Asiakaspalvelu (matkailu)
- Jokin muu, mikä

Mitä lihashuoltoa käytät hevosesi/hevosillesi? *

- Hierontaa
- Faskiakäsittelyä
- Akupunktiota
- Laserhoitoa
- Huippukylmähoitoa
- Venyttelyä
- Jotain muuta, mitä

Kuinka usein teillä käy hevosten lihashuoltaja? *

Miksi käytät hevosesi/hevosillesi lihashuoltopalveluita? *

- Lihashuolto on osa hevosen valmennussuunnitelmaa
- Lihashuoltoa käytetään silloin, kun hevonen sitä tarvitsee
- Hevonen on kuntoutuksessa
- Jokin muu syy, mikä

Kaipaatko jotain erityistä hevosten lihashuoltopalvelua, jota ei tällä hetkellä ole saatavilla alueellasi? *

Kyllä

En


Mitä erityistä hevosten lihashuoltopalvelua kaipaavat alueellasi? *

Seuraava

www.savonia.fi

LIITE 4: KYSELYLOMAKE, TOINEN SIVU

SAVONIA**Kysely hevosten lihashuoltopalveluiden käytöstä Pohjois-Savossa**

 Pakolliset kentät merkitään asteriskilla (*) ja ne tulee täyttää lomakkeen viimeistelemiseksi.

Käytätkö hevosellesi/hevosillesi aina samaa lihashuoltajaa vai useita eri lihashuoltajia? *

- Samaa lihashuoltajaa
- Useita lihashuoltajia

Kuinka monta eri hevosten lihashuoltajaa teillä käy?

Miksi käytät hevosellesi/hevosillesi eri lihashuoltajia? *

Millä perusteella valitset hevosellesi/hevosillesi lihashuoltajan? *

- Muiden ihmisten suosituksien perusteella
- Lihashuoltajan ammattitaidon perusteella
- Palveluiden hintojen perusteella
- Lihashuoltajan sijainnin perusteella
- Jokin muu, mikä

Onko mielestäsi Pohjois-Savon alueella tarpeeksi hevosten lihashuoltajia? *

- Kyllä
- Ei

Oletko tyytyväinen hevosten lihashuoltopalveluihin alueellasi? *

Kyllä

En

Et ole tyytyväinen hevosten lihashuoltopalveluihin alueellasi, miksi et? *

Mikä on mielestäsi paras tapa markkinoida hevosten lihashuoltopalveluita? *

Sosiaalinen media (Facebook, Instagram, yms.)

Hyvät nettisivut

Lehtimainos

Jokin muu, mikä

Kuinka hevosten lihashuoltopalveluita voitaisiin kehittää tai haluatko kommentoida muuta, liittyen hevosten lihashuoltopalveluihin?

Sana on vapaa!

Edellinen

Lähetä

www.savonia.fi

SAVONIA

Kiitos vastauksestasi!



Kysely luotu Webropolilla

Klikkaa tästä ja lue lisää

www.savonia.fi