VOORJAAR 2020

PAARD& SPORT

HET PAARDENMAGAZINE VAN DE KNHS

KNHS
132
PAGINA'S



PAARD ALS GESCHIKTE PARTNER

ANGST EN SPANNING TE LIJF

TWEE LEDEN GAAN HET AAN

HANS PETER & EDWARD

OP EN TOP SELFMADE MEN

EN VERDER • LES VAN BONDSCOACH ALEX VAN SILFHOUT • DOORBRAAK IN STAMCELTHERAPIE • BUITENRIJDEN: MET DE VOETJES IN DE VENNEN ONDER NIJMEGEN • DE CLUBKRACHT ACHTER GROTE WEDSTRIJDEN • BEKENDE NAMEN UIT HET VERLEDEN: TJEERD VELSTRA • INSPIRATIE VOOR JULLIE OUTFIT • WAT BEZIELT DEZE VRIJWILLIGER? • LEDENACTIES EN KORTINGEN • EN VEEL MEER!

PAARD&SPORT €6,50

REVALIDATIE IN 2020

Revalidatie is helaas wel eens nodig. Op steeds meer plaatsen kun je met je paard terecht voor ondersteuning en begeleiding in dit precaire proces. We spreken een aantal specialisten over de mogelijkheden **om een paard weer op de rit te krijgen.**

TEKST YVONNE BIJIS-FRANKEN **BEELD** ARND BRONKHORST



Veel blessures gaan na enige rust of een korte behandeling weer over, maar soms zijn langdurige rust en zorgvuldige opbouw nodig. Ruiters en eigenaren kunnen om diverse redenen voor een revalidatiestal kiezen. Een paard kan thuis moeilijk te hanteren zijn of de eigenaar heeft te weinig tijd voor of te weinig kennis over intensieve revalidatie.

Het hele paard

Dierenarts Morgan Lashley heeft zich tijdens en na haar studie Diergeneeskunde gespecialiseerd in de revalidatie van paarden. Binnenkort krijgt zij als eerste arts in Nederland een CERP-diploma als erkend diergeneeskundig revalidatiespecialist voor paarden. De afkorting staat voor certified equine rehabilitation program. Lashley: 'Blessures waarbij een revalidatietraject nodig is, zijn in twee groepen te verdelen: beenblessures en wervelkolomblessures. Bij de beenblessures gaat het in mindere mate om gewrichtsproblemen zoals artrose. Voor het overgrote deel zijn het peesletsels, waarbij een tussenpeesprobleem absoluut op nummer één staat, zowel bij dressuur als springpaarden. Bij wervelkolomproblemen gaat het om halsartrose, kissing spines, SI-problemen en artrose in de facetgewrichtjes van de wervelkolom. Los van de exacte locatie moet in de revalidatie altijd naar het gehele paard worden gekeken.'

Revalidatiestallen

Lashley: 'Revalidatie na behandeling, om op te bouwen naar weer een goed functionerend sportpaard, is in de diergeneeskunde een onderbelicht stuk geweest. Momenteel wordt daar meer onderzoek naar gedaan en komt daar meer kennis over, wat ten goede komt aan het uiteindelijke resultaat. Steeds meer mensen realiseren hoe belangrijk dit stuk is en zoeken hierbij hulp.' Die eigenaren zijn van allerlei pluimage. Manon Kleijbroek van Paardenrevalidatie Noord-Holland in Bergen krijgt bijvoorbeeld een grote diversiteit aan paarden. 'We krijgen veel warmbloeden; dressuur, springen en eventing, maar ook IJslanders en pony's. Het zijn lang niet altijd sportpaarden, maar ook paarden die recreatief worden gereden. Ze blijven hier meestal ongeveer een maand. Hoe langer een blessure bestaat, hoe langer het traject duurt.'

Mogelijkheden

Een revalidatietraject bestaat altijd uit gedoseerde beweging. Wat voor soort beweging en hoelang hangt af van de blessure. Mogelijkheden zijn stappen, grondwerk, longeren en vaak ook rijden. Bij de meeste revalidatiestallen is een aquatrainer aanwezig. Dit is een bak met een lopende band die kan worden gevuld met water. Kleijbroek: 'Wij waren een van de eerste met een aquatrainer. Hiervoor komen vooral paarden met peesblessures en SI-problemen. Wanneer een paard hier binnenkomt, stellen we samen met de behandelend dierenarts een plan samen. Hierin bepalen we hoelang een paard op de aquatrainer mag, hoe vaak en hoe hoog het water komt. Hoe hoger het water, hoe meer weerstand,



en dat vraagt meer kracht. Over laag water willen paarden heen stappen, waardoor ze hun spieren anders belasten en sterker worden. Per blessure en per paard kijken we wat het beste is.'
In Noord-Holland hebben ze ook de beschikking over een Vitafloor-trilplaat. 'Die gebruiken we om paarden losser te maken voorafgaand aan het werk. Door de kleine trillingen moeten ze de spieren iets aanspannen waardoor hun spierconditie beter is. De doorbloeding wordt gestimuleerd, waardoor de tijd dat we met de paarden aan het werk zijn zo effectief mogelijk is. Bij ons is hij ingebouwd in een poetsplaats.'

Beweging

Bij Revalidatiestal Mireille in Empe staat natuurlijke beweging juist hoog in het vaandel. Mechanische hulpmiddelen vind je daar niet en ook longeren wordt nauwelijks gedaan. Mireille den Hoed: 'Beweging is belangrijk in een revalidatietraject, maar we zijn geen voorstander van apparaten zoals een stapmolen, aquatrainer of vitafloor. Die vragen een onnatuurlijke manier van spieraanspanning en gebruiken wij daarom niet. In onze revalidatiestal stappen we veel aan de hand en werken we de paarden op de klassieke manier aan de hand, altijd van achteren naar voren naar de hand toe. Nageeflijkheid ontstaat vanuit activiteit en balans. We vragen een paard niet met de hand nageeflijk. Werken aan de hand doen we vooral in stap en korte stukjes draf als het paard daaraan toe is. Als een paard in staat is meer te draven, kan het over het algemeen ook onder het zadel worden gewerkt en doen we dat liever. Door werken aan de hand krijgen paarden meer balans en worden ze sterker. Longeren is relatief belastend en doen we alleen als het paard niet meer te hanteren valt vanwege een overmaat aan energie. In dat geval werken we aan de dubbele longe. Daarmee sturen we het paard makkelijker naar buiten en halen we het gewicht van de binnenschouder. Dit geeft een minder grote belasting en een paard in balans gaat minder snel rennen. Daarbij kan het paard makkelijker rechte lijnen lopen. Werken aan de dubbele longe kan niet bij ieder paard. Dit is helemaal afhankelijk van de blessure. Bij ons lopen de meeste paarden 24/7 buiten, vaak ook de revalidatiepaarden. In overleg met de eigenaren en behandelend dierenarts worden revalidatiepaarden ook wel 's nachts op stal gezet. We hebben één box ingericht voor paarden die absolute boxrust moeten. Daar hebben we eenzelfde

'Alleen iemand met de juiste achtergrondkennis en opleiding kan dit werk goed doen'

→



ruimte aangebouwd waarin het paard buiten kan staan, tussen de andere paarden in. Hierdoor blijft het dier rustig in zijn 'box'. We hebben zulke paarden liever niet, maar soms kan het niet anders.'

Nieuwe hulpmiddelen

Naast de mechanische hulpmiddelen zijn er nog andere mogelijkheden, zoals koelsystemen, magneettherapie, medical taping en de laser. Lashley: 'Laser is niet nieuw. Het maakt gebruik van een range aan golflengtes. Laser speelt een rol bij de fotobiomodulatie en werkt ontstekingsremmend. Het wordt veelal ingezet bij acute problemen die vaak samengaan met pijn, zwelling, irritatie en ontsteking. De laser kan heel mooie dingen doen voor de juiste patiënten, maar ook schade in de weefsels veroorzaken. Een laser is dus niet zo maar voor iedereen. Tegenwoordig heb je de high-power lasers die vragen om zeer veel kennis van zaken. Dat is de reden dat alleen dierenartsen en dierfysiotherapeuten van deze lasers gebruik mogen maken.' Bij Paardenrevalidatie Noord-Holland maken ze gebruik van een apparaatje dat kleine partikeltjes direct door de huid kan laten doordringen. Kleijboer: 'Door deze Nanopa Vaporizer komen voedingsstoffen direct op de geblesseerde plek terecht. Hierdoor zouden de paarden sneller herstellen.'

Niet zomaar

Ook de Surefoot pad is een noviteit. Den Hoed maakt gebruik van dit hulpmiddel. 'Dit is een foamblok dat beschikbaar is in allerlei diktes, hardheden en ook met een schuine hoek. Wanneer de paarden hierop staan worden receptoren in de ondervoet geactiveerd. Daardoor worden paarden zich bewust van hun balans en moeten ze veel kleine spiertjes inzetten om te blijven staan. Daarnaast worden endorfine geproduceerd, waardoor de paarden zich lekker voelen. We merken dat paarden er graag op staan, zowel met de voor- als de achterbenen.' Lashley is ook bekend met de Surefoot pad en zet hem bij bepaalde paarden ook in. 'Het kan voordelen hebben, maar je moet ermee oppassen bij gering bandletsel in de ondervoet. De pad kan dat verergeren. Ook dit is dus weer een hulpmiddel dat niet zo maar iedereen moet gaan gebruiken. Eigenlijk geldt dat voor alles in een revalidatietraject. Het is noodzakelijk om te weten welke achtergrond degene heeft die

'Straks kunnen we met het nieuwste bewegingsanalysesysteem meten of er daadwerkelijk verbetering is'



ermee werkt. Of het nou de chiropractor of craniosacraaltherapeut is of degene die naast de aquatrainer staat, alleen iemand met de juiste achtergrondkennis en opleiding kan dit werk goed doen.'

Voeding

Opvallend genoeg noemen alle revalidatiestallen voeding als wezenlijk onderdeel van revalidatie. Mireille: 'Spieren moeten er niet alleen aan worden getraind maar nog veel meer aan worden gevoerd. Bij ons krijgen de paarden onbeperkt onverpakt ruwvoer en speciaal krachtvoer. We stellen altijd een dieet samen met onze voedingsspecialist. Zonder energie kan een paard geen spieren ontwikkelen. Blokkades kunnen er daarnaast toe leiden dat voeding niet goed wordt opgenomen. Dat hangt allemaal heel nauw met elkaar samen.'
Revalidatiestallen werken vaak samen met bitfitters en zadelmakers en vaak kan instructie worden gevolgd om het revalidatietraject met de juiste training voort te zetten. Ook hebben ze nauwe contacten met osteopaten, chiropractors, massagespecialisten, acupuncturisten en fysiotherapeuten. Ondertussen

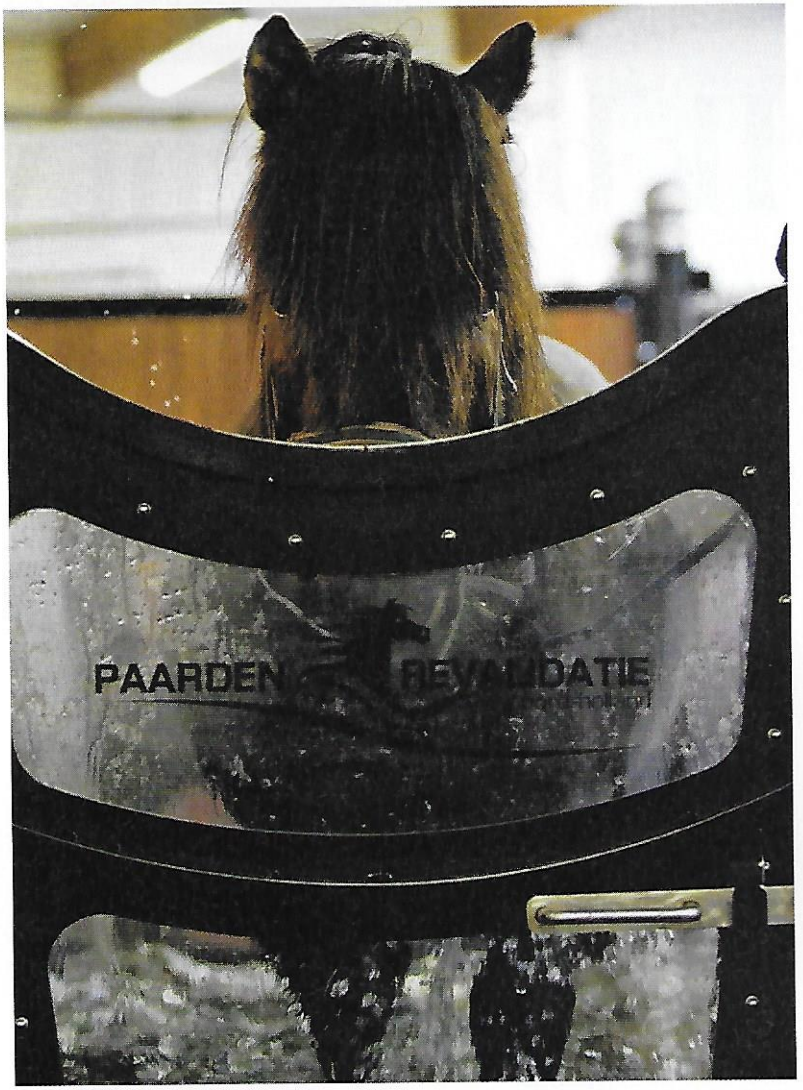
worden de paarden zonder uitzondering volop gemonitord. Mireille: 'Wij hebben veel contact met onze vaste dierenarts Linda van Diepen, die alle paarden in de beginperiode een keer onderzoekt en behandelt. Zij is hier een keer in de vier weken en tussendoor sturen we regelmatig filmpjes, zodat we het schema kunnen bijstellen.' Ook Manon Kleijbroek onderhoudt nauw contact met de dierenartsen zodat ze altijd kunnen bijsturen als dat nodig is: 'De paarden die hier komen, komen vanuit diverse grote klinieken uit het hele land. Gedurende het traject houden we altijd contact. Om te monitoren gebruiken we ook een hartslagmeter en maken we gebruik van een markersysteem om de bewegingsafloop van de paarden te monitoren als de klant dat wil. Zo houden we steeds een vinger aan de pols.'

Bewegingsanalysesysteem

Morgan Lashley komt wekelijks op de revalidatiestal Horses in Hands in Hazerswoude-dorp om de paarden allemaal te bekijken. 'Dat doen we visueel, met de hartslagmeter, de teugeldrukmeter en kijken hoe het paard beweegt. Binnenkort krijgen wij ook het geavanceerdste mobiele bewegingsanalysesysteem tot onze beschikking waardoor we daadwerkelijk kunnen meten of er verbetering is. Op het oog kun je al veel zien maar als je meet, pik je toch meer op dan met het blote oog. Soms betekent dat dat je iets gas terug moet nemen in de opbouw, maar in andere gevallen kan het zijn dat je kunt versnellen. Zo kun je het programma nog beter aanpassen aan dat specifieke paard. Uiteindelijk is het allerbelangrijkste in revalidatie dat het paard weer goed kan functioneren en dat wordt voorkomen dat hij weer geblesseerd raakt, zowel tijdens als na het traject.'

Zwemmen

Een van de innovaties op het gebied van training en revalidatie is het paardenzwembad. Al langer werden paarden getraind in een rond zwembad, maar volgens de nieuwste inzichten werkt een recht zwembad beter. Bij AK Equine Swiss Spa in Heukelom hebben ze sinds drie jaar de beschikking over een zwembad van 35 meter lengte. Onder begeleiding van drie personen wordt een paard het zwembad in geleid, waarna hij naar het einde zwemt en er daar weer uit stapt. Vervolgens wordt dit enkele keren herhaald. Eigenaar Alessya Kaiser is Equine Scientist. Ze legt uit: 'We krijgen hier paarden voor revalidatie maar ook veel paarden die puur komen om hun conditie te verbeteren. Dit zijn sportpaarden die volop in training zijn en dit als aanvulling doen op hun reguliere training. Bij geblesseerde paarden gaat het hier vooral om gewrichtsklachten. De paarden worden hier voorzichtig onbelast weer opgestart voordat ze weer belast gaan trainen. Het voordeel is dat de paarden zo sneller weer iets kunnen doen en minder sprake is van spierverlies. De paarden bewegen in een rechte lijn. Daardoor kunnen we ze tijdens het zwemmen corrigeren, zodat ze alle spieren evenredig gebruiken. Zwemmen geeft paarden echt uithoudingsvermogen. Twintig minuten zwemmen staat gelijk aan een uur trainen. De meeste paarden vinden zwemmen heel leuk en krijgen het snel onder de knie. Het is voor zowel revalidatie als in de training een mooie aanvulling.'



Een revalidatietraject bestaat altijd uit gedoseerde beweging