

# 7x Waarom jouw paard maar niet soepel wordt

*Herken wat er bij jouw paard speelt en ga er  
direct mee aan de slag!*

PAARDENPRAKTIJK EQUIMIRA



# Herken je dat??

Dat je je paard of pony ophaalt uit de wei of paddock om samen wat leuks te gaan doen, maar hij eerst een hele opstart periode nodig heeft om op gang te komen? Je wilt lekker grondwerk gaan doen of op buitenrit, maar je paard loopt toch steeds wat stijf en stram? Je twijfelt steeds waarom je paard niet meteen lekker soepel kan bewegen, is er dan toch iets mis? Je paard is gevoelig met aanrakingen en poetsen op sommige plekken, straks heeft je paard pijn?!



*Maak jij je hier ook zorgen om? Je wilt natuurlijk niet dat je paard niet lekker in zijn vel zit. En dat je steeds het gevoel hebt dat je paard helemaal niet graag met jou wilt bewegen en trainen.*

# Zou jij ook graag willen...

Dat je je niet steeds zorgen hoeft te maken waarom jouw paard niet vooruit te branden is?

Dat je gewoon lekker met je paard kan trainen, zonder dat je je paard eerst een half uur los moet stappen om hem een beetje soepel te krijgen?

Dat je paard gewoon lekker soepel aanvoelt over alle spieren zonder dat hij pijnreacties geeft?

Dat je paard soepel kan buigen in bochten, in plaats van als een plank de bocht door?



Met dit e-book ga ik je meer inzicht geven over de vele mogelijke oorzaken die ervoor kunnen zorgen dat je paard niet helemaal lekker soepel lijkt te bewegen. Zodat je hiermee direct aan de slag kan gaan!

# WIE BEN IK?



Laat ik mij even voorstellen. Ik ben Zoë Veurman en woon in Drenthe met mijn vriend en onze hond en katten. Ook heb ik op dit moment 2 paardjes, haflinger Wuyi en appaloosa/PRE kruising Yara. Al van kleins af aan was ik gek op dieren en in het speciaal op paarden. Al snel kwam haflinger merrie Mira in mijn leven en van en met haar heb ik enorm veel geleerd. Door haar ben ik mij al snel gaan verdiepen in het houden, verzorgen en trainen van paarden wat zoveel mogelijk past bij hun natuur. Na de middelbare school ben ik Diergeneeskunde gaan studeren in Gent, super leuk en een fijne medische basis. Na het afstuderen hierin twijfelde ik of het wel bij mij paste om 'gewoon' als dierenarts aan het werk te gaan. Ik zocht toch nog wat meer, om paarden écht te helpen bij hun problemen vanuit de oorzaak. Ik heb daarna nog vele studies en cursussen gedaan, in acupunctuur, voeding, manuele lymfedrainage, medical taping en myofasciaal release therapie onder andere. Inmiddels voeg ik al deze kennis samen om paarden zo goed en volledig mogelijk te helpen. Met nu als specialisatie paarden met stijfheidsklachten.

# Hoe komt die stijfheid?

Een paard is van nature echt gemaakt om veel te bewegen. Ze leggen in de natuur behoorlijk wat kilometers af om 'hapje stapje' voldoende eten naar binnen te krijgen. Ze moeten bij gevaar snel kunnen vluchten of eventueel zelfs vechten. In zo'n geval zou het natuurlijk niet zo handig zijn als ze eerst even moeten warmlopen om daarna pas soepel weg te sprinten. Maar onze gedomesticeerde paarden leven inmiddels in een hele andere situatie, qua huisvesting en voeding. Bovendien verwachten wij vaak ook nog het één en ander van ons paard, zoals rijden. Maar vanbinnen functioneert het paard eigenlijk nog steeds (grotendeels) hetzelfde als duizenden jaren geleden. Dit samen brengt dus soms wel wat uitdagingen met zich mee, waardoor er problemen kunnen ontstaan.

- 1 Verstrakte Fascia
- 2 Blokkade CTO
- 3 Insulineresistentie
- 4 Pijn in de maag
- 5 Last van de darmen
- 6 Pijn in de hoeven
- 7 Lymfatische vocht

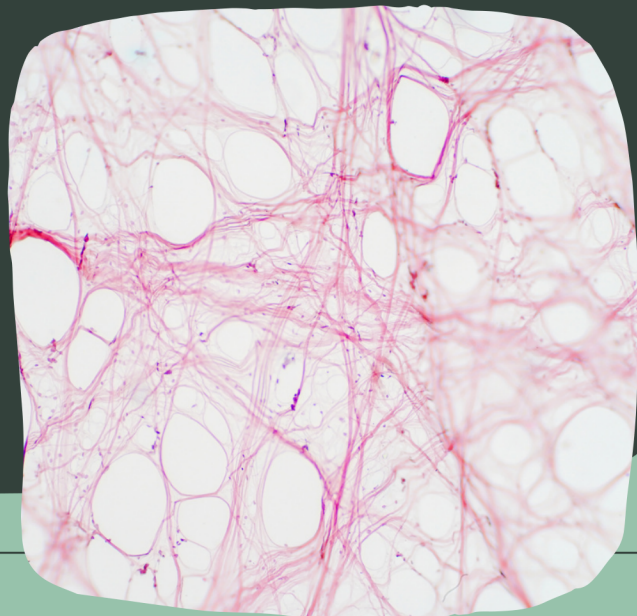
Note: Elke vorm van pijn kan eigenlijk al zorgen voor een stijf en stram paard. Denk maar aan jezelf: Als je ergens pijn hebt zit je niet zo lekker in je vel. Lekker soepel sporten en bewegen zit je dan al snel niet echt op te wachten.

In dit e-book ga ik een aantal belangrijke oorzaken uitlichten die regelmatig over het hoofd worden gezien.

1

# Verstrakte Fascia

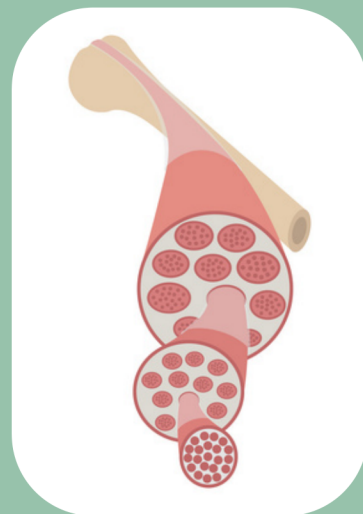
Fascia is het 3D netwerk van bindweefsel door het hele lichaam heen. Het verbindt letterlijk alles met elkaar. Het zit onder de huid, in en rond de spieren, rond organen, etc. Maar doordat alles zo verbonden is met elkaar, heeft een verstrakking op 1 plek ook meteen invloed op de rest van het lichaam. In fascia zit heel erg veel vocht, dit helpt onder andere ervoor dat weefsels makkelijk langs elkaar heen kunnen glijden. Op een plek van een verstrakking droogt de fascia lokaal uit, de weefsels kunnen op die plek dus niet meer soepel langs elkaar bewegen. Dit kan ook nog eens pijnlijk zijn, want in fascia zitten enorm veel vrije zenuwuiteinden en receptoren. Deze receptoren zijn ook een belangrijk onderdeel van de proprioceptie. Ze registreren wat de houding is van het lichaam ten opzichte van de omgeving. Bij erg verstrakte fascia kunnen deze receptoren ook minder goed hun werk doen, waardoor het paard dus sneller zou kunnen struikelen.



Fascia zit dus eigenlijk ook als een soort jas volledig om het lichaam heen. Een te kleine, strakke jas zit natuurlijk niet lekker. Soepel bewegen lukt dan eigenlijk ook niet. Zo zou je het voor je kunnen zien als de fascia in het hele lichaam verstrakt is.

## Maar hoe komt fascia dan verstrakt?

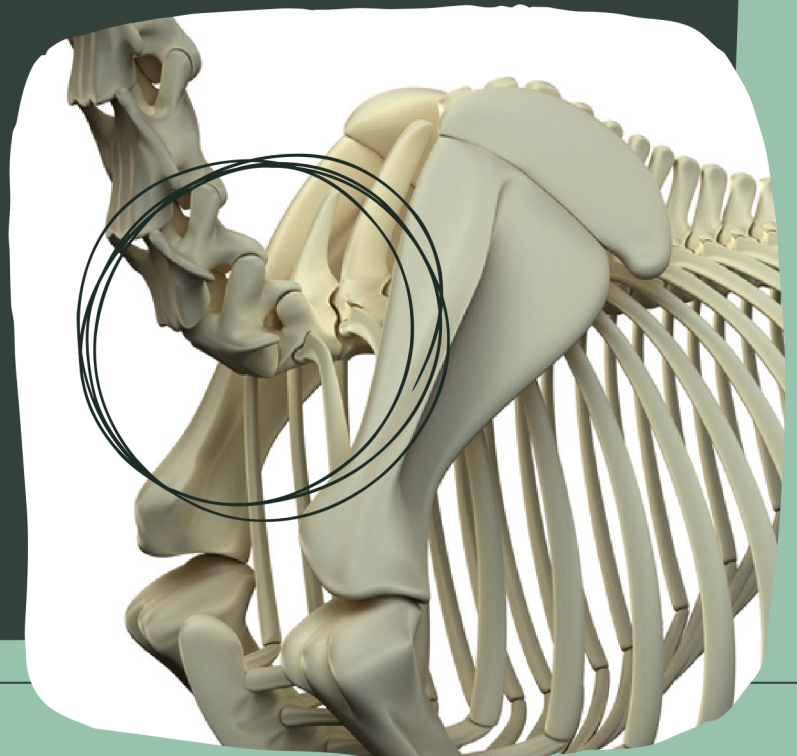
Dit kan door verschillende oorzaken komen. Het paard kan een keer een verkeerde beweging of zelfs een val maken. Dit kan zorgen voor een lokale verstrakking, wat uiteindelijk invloed heeft op het hele lichaam. Maar ook verkeerde voeding, met erg veel suiker bijvoorbeeld, kan zorgen voor verstrakte fascia. Ook stress heeft een grote invloed. Onder invloed van stress kan fascia zichzelf iets samentrekken, denk bij onszelf aan opgetrokken schouders door stress bijvoorbeeld. Training is uiteraard ook een belangrijke. We doen natuurlijk enorm ons best om het paard juist te trainen, zonder schade aan te richten, maar we doen ook wel eens onhandige dingen. Een paard dat continu uit balans loopt tijdens training (bijvoorbeeld met veel gewicht op 1 schouder), gaat uiteindelijk hierdoor compenseren in zijn lijf.



2

## CTO blokkade

CTO staat voor cervico-thoracale overgang, dit is de overgang van de halswervels naar de borstwervels. Dit is een plek waar erg vaak blokkades voorkomen bij paarden. Op deze plek zitten ook nog eens veel zenuwen, deze zenuwen besturen grotendeels de voorbenen. Dingen die je kan zien bij een CTO-blokkade zijn: snel struikelen, een hupje bij het aandraven, pijnlijk bij aanraking van de borstspieren en de spieren rond de schouder, loopt wat kort met de voorbenen alsof hij een te strakke deken om heeft, vaak ook een deukje voor de schoft en een bolling ter hoogte van de lendenen. Dat er problemen ontstaan in de lendenen en eventueel ook SI gewrichten kan weer komen door compensatie vanuit de blokkade in het CTO. Als je dit vermoed kan het een goed idee zijn om dit te laten checken en losmaken door een myofasciaal therapeut of osteopaat.





## 3

# Insulineresistentie

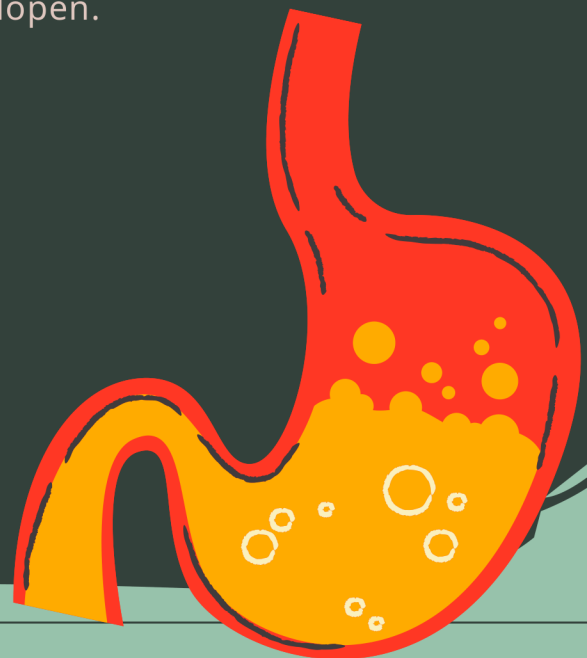
Insuline wordt door de alvleesklier geproduceerd om de bloedsuikerspiegel te reguleren. Als de bloedsuikerspiegel stijgt door meer glucose in het bloed, wordt er insuline geproduceerd om te zorgen dat glucose wordt opgenomen in (spier)cellen. Bij insulineresistentie reageren de cellen minder goed op de insuline, waardoor er steeds meer insuline aangemaakt moet worden om de bloedsuikerspiegel te laten dalen. Er zit dan dus steeds vrij veel insuline in het bloed en de bloedsuikerspiegel wordt niet goed gereguleerd. Dit heeft meerdere gevolgen. Vaak hebben paarden dan vetophopingen, hebben overgewicht of juist ondergewicht, ze zijn gevoeliger voor ontstekingen zoals hoefbevangenheid, zijn snel vermoeid, hebben snel spierpijn en ze bewegen niet zo graag. Ook worden er laaggradige, chronische ontstekingen gevonden bij paarden met insulineresistentie, in de plaatselijke vetophopingen en ook in de fascia. Dit kan er voor zorgen dat op deze plekken het lichaam (licht) pijnlijk aanvoelt. Bewegen voelt dan al snel niet zo lekker, of ze hebben meer tijd nodig om op gang te komen.



## 4

# Maagproblemen

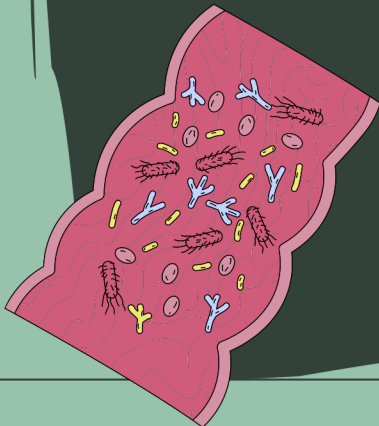
Je kunt je wel voorstellen dat met pijn in je maag je ook niet fijn soepel kan bewegen. Zodra je pijn hebt verkramp je een beetje en probeer je te voorkomen dat de pijn erger wordt. Ook wil je geen brandend maagzuur dat door je maag heen klotst in je pijnlijke maag zodra je gaat rennen. Maar echt héél veel gedomesticeerde paarden ontwikkelen in hun leven een keer maagzweren. De percentages verschillen een beetje per onderzoek, maar er wordt 50% tot 90% gezien. Sowieso meer dan de helft van de paarden dus! Stress, pijn, te weinig ruwvoer en bepaalde medicatie zijn onder andere oorzaken van maagzweren. De grote tekenen van maagzweren zijn denk ik wel bekend, maar andere kleine signalen kunnen bijvoorbeeld zijn: Soppen met ruwvoer in water, kieskeurig met eten, geen grof hooi willen eten of daar mestwater van krijgen, geen koud water willen drinken, zand eten, langere warming-up nodig hebben en met de handrem op lopen.



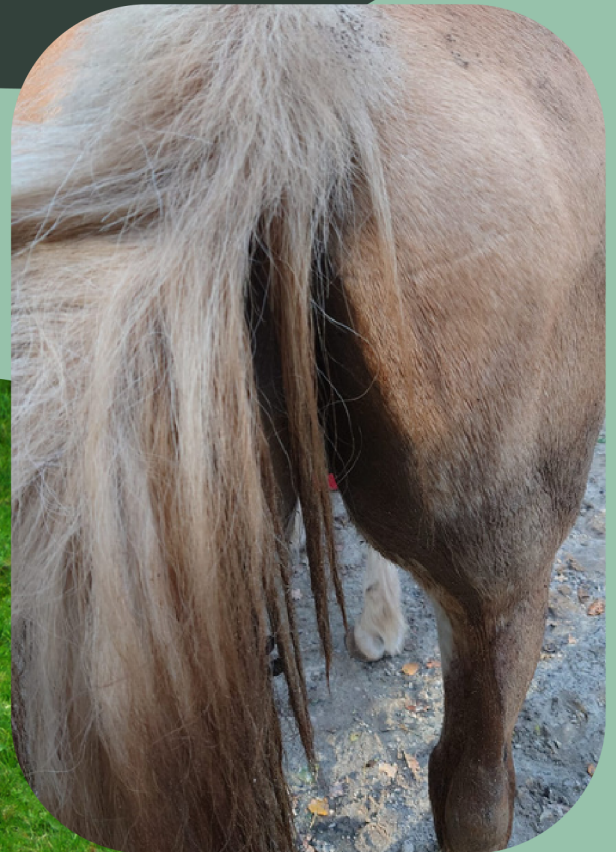
## 5

# Last van de darmen

Naast pijn in je maag kan je paard ook pijn hebben in de rest van het spijsverteringsstelsel. Een paard heeft een heel groot darmstelsel. Vooral de blinde darm en dikke darm zijn immens. Het is dus logisch dat problemen in dit darmstelsel ook veel invloed hebben op de rest van het lichaam en hoe het paard beweegt. Ook is het darmstelsel van het paard niet symmetrisch. De grote blinde darm ligt rechts in het paard ter hoogte van de flank, terwijl de rest van de dikke darm meer links in de buik ligt. De blinde darm is eigenlijk een groot fermentatievat van zo'n 30 liter, vol met bacteriën (en ook protozoa, gisten, schimmels, wormen en virussen, alles samen is het microbiom) die helpen de vezels uit de voeding af te breken. Bij het afbreken van deze vezels maken de bacteriën dan weer nuttige stoffen voor het paard, zoals bepaalde vitamines en vetzuren. Bij onjuiste voeding of grote veranderingen van voeding kan het misgaan met de balans binnen het microbiom, dit kan zorgen voor extra toxines en extra productie van gas bijvoorbeeld. Als het paard wat last heeft van de blinde darm kan het lastig zijn om naar rechts te moeten buigen, of om het rechter achterbeen goed onder te brengen.



Ook van de rest van de dikke darm kan het paard last hebben. Denk bijvoorbeeld aan een erg opgeblazen paard, of een paard met dunne mest of mestwater. Iets gaat er dan niet helemaal goed in de darmen en dit zorgt altijd voor een bepaalde mate van ongemak. Wat dus effect heeft op hoe het paard beweegt.



## 6

# Pijn in de hoeven

Bij een acuut hoofbevangen paard is het natuurlijk wel duidelijk dat het paard niet meer zo goed beweegt. Maar een paard kan ook langere tijd subklinisch hoofbevangen zijn, er zijn dan nog geen duidelijke tekenen van hoofbevangenheid maar het paard loopt vaak al wel iets gevoelig. Het paard zit eigenlijk continu tegen hoofbevangenheid aan, door bijvoorbeeld metabole problemen, en bij een trigger kan het paard dan 'plots' echt bevangen raken.

Ook erg dunne zolen kunnen ervoor zorgen dat het paard gevoelig, en dus stijf, gaat bewegen. Ook dan is het belangrijk op zoek te gaan waarom het paard dunne zolen heeft, alleen een ijzer onder slaan lost het niet perse op ;)



Vrij veel paarden staan met ondergeschoven hielen. De hielen groeien dan als het ware te schuin naar voren en vaak krijgt het paard dan ook snel te lange tenen. Dit samen zorgt voor veel meer trekkracht aan de buigpezen. Deze kracht op de buigpezen werkt door naar boven op de rest van het lichaam. Denk maar terug aan het verhaal over fascia, hoe alles met elkaar verbonden is. Dus dit kan ervoor zorgen dat de fascia snel weer verstrakkingen krijgt, wat weer kan zorgen voor niet optimale beweging van het paard.



## 7

# Lymfatisch vocht

Als er meer afvalstoffen binnen komen dan het lichaam kan verwerken, doordat ze veel teveel afvalstoffen binnenkrijgen of als de ontgifting/afvoer in het lichaam niet optimaal werkt, dan moet het lichaam andere oplossingen bedenken. 1 van de oplossingen kan zijn dat de afvalstoffen tijdelijk opgeslagen worden op een relatief veilige plek in het lichaam. Fascia bevat van zichzelf al veel vocht. De wateroplosbare afvalstoffen kunnen in dit vocht dan opgeslagen worden, wat vervolgens nog extra vocht aantrekt. In eerste instantie zie je dit vaak als een zwelling op de achterste ribben en aan de zijkant van de hals waar het breder wordt. Uiteindelijk kan het hele paard een soort van opgeblazen lijken, dit wordt ook wel lymfatisch genoemd. Je kan je voorstellen dat als al je fascia vol zit met vocht en afvalstoffen het niet meer goed de oorspronkelijke functies kan uitvoeren. Lekker soepel bewegen zit er dan dus niet in. Sommige paarden vinden het ook niet fijn als ze op deze plekken aangeraakt worden.





Grote kans dat je tijdens het lezen van deze 7 veelvoorkomende onderliggende oorzaken van stijfheid een hoop **inzichten** en **gevoelens van herkenning** hebt gekregen.

Ik kan mij daarom goed voorstellen dat je nu in de **startblokken** staat om deze nieuwe kennis om te zetten in **ACTIE**. **Want met alleen kennis, kan je je paard niet minder stijf maken** (helaas).

**Lees dan snel verder!**



Twijfel jij na deze info welke oorzaken bij j ouw paard zorgen voor de stijfheid en wil je graag dat ik met je mee kijk? **En wil je ook meteen tips over hoe dit specifiek voor jou paard aan te pakken?**

**Boek dan een inzichtsessie over jouw paard!  
Normaal €57,- en nu voor slechts €25,-**

Ik vraag jou om wat informatie over je paard en een foto en filmpjes. Vervolgens deel ik met jou wat mij opvalt en welke tips ik voor jou en jouw paard heb. **Zo kan je direct aan de slag voor een soepeler paard!**

**Stuur een reply op de welkommail van dit e-book om de inzichtsessie MET KORTING aan te vragen!**

