

# Revalidatie door Rechtrichten en Academische Rijkunst

Het werken met revalidatiepaarden is een enorm interessante uitdaging. Elk paard is anders, zowel fysiek als mentaal. Hier rekening mee houden en voor elk paard een traject op maat uitzetten is erg belangrijk. Er is niet één methode die je op elk paard kunt toepassen. De oefeningen, de duur, de frequentie en de snelheid waarmee je een revalidatietraject doorloopt zijn bij elk paard anders.

Op Stal 't Lage Veld in Lunteren nemen we slechts een beperkt aantal trainingspaarden aan, om elk paard de zorg op maat te kunnen bieden. Geen 'massaproductie' dus. We werken met rechtrichtende buigingsarbeid afkomstig uit de Academische Rijkunst. Met behulp van dressuuroefeningen aan de hand en onder de ruiters zetten we een soort fitnesstraject uit waarmee we soepelheid en spierkracht opbouwen, de paarden rechtrichten en de voorbenen meer ontlasten. Dit doen we met revalidatiepaarden, maar ook voor jonge paarden is dit een prachtige manier om ze meer balans te geven onder het zadel. In dit artikel zal ik uitleg geven over het revalidatietraject.

Wanneer ik paarden binnen krijg voor een revalidatie, begint het traject met een uitvoerig gesprek met de eigenaar en een observatie van het paard. Sommige paarden die we in training krijgen hebben geen fysieke maar gedragsmatige problemen, andere paarden zijn herstellende van een acute blessure, zoals een spierscheuring na een val in de wei. Weer andere paarden

komen binnen met slijtage en overbelastingsverschijnselen na langdurige belasting. Deze drie categorieën vragen elk om een andere benadering.

In het eerste gesprek bespreken we de wensen van de eigenaar en de voorgeschiedenis van paard en ruiters. Daarna observeren we het paard, waarbij ik een analyse maak van de beweging en de mate van rechtgerichtheid van het paard. Het doel van de revalidatie is niet om alleen maar het 'probleem' te verhelpen, maar met name ook om te zorgen dat dit probleem zich in de toekomst niet meer zal voordoen en dat het paard het prettig vindt om te werken. Extreem scheve of stijve paarden lopen een groot risico op slijtage en overbelasting in de toekomst, daarom is het symmetrisch trainen van het lichaam erg belangrijk. Een soepel lichaam dat zich even makkelijk naar links als naar rechts buigt en twee even sterke achterbenen zorgen voor een gelijkmatige belasting op de voorbenen en dit creëert een hefboom, waarmee gewicht van de voorhand kan worden overgenomen door de achterhand.

Hiermee worden voorbenen verder ontlast. Door te werken aan motivatie en het paard niet te pushen in oefeningen of bewegingen die hij nog niet aankan, zorgen we ervoor dat het paard het trainen fijn vindt en dit graag blijft doen.

Wanneer het fitnessplan is uitgezet, begint de meeste training onbelast. Dat wil zeggen dat het paard eerst aan de hand getraind wordt. Doordat er geen ruitergewicht wordt toegevoegd zijn de oefeningen makkelijker voor het paard. Daardoor kun je vaak al eerder beginnen met de revalidatie. Ook al kun je nog niet rijden, je kunt door training aan de hand het lichaam al wel soepeler en sterker maken. Wat overigens niet betekent dat je elk kreupel paard maar aan de hand moet gaan trainen, bij twijfel wordt bij ons altijd met een dierenarts overlegd.

Pas wanneer een paard helemaal rad loopt en de oefeningen aan de hand correct kan uitvoeren wordt met de belaste training onder de ruiters begonnen. Dezelfde dressuuroefe-

ningen worden dan gevraagd van het paard met ruitergewicht, waardoor de oefeningen zwaarder worden. Door te spelen met de mate van verzameling worden achterbenen versterkt en voorbenen ontlast. Het resultaat: een soepel en draagkrachtig paard dat mentaal en fysiek weer lekker in zijn vel zit!

Omdat de manier van rijden invloed heeft op de kans op nieuwe blessures, wordt de eigenaar altijd intensief bij het revalidatietraject betrokken. Standaard wordt les aangeboden aan de eigenaar, zodat deze kan voelen wat de bedoeling is en na de revalidatie de (onderhouds)training zelf kan doorzetten.

In het eerste gesprek proberen we de slagingskans en tijdsduur van het revalidatietraject reëel in te schatten. Training kan er niet voor zorgen dat gaten in pezen of magische wijze verdwijnen of dat versleten knieën weer als nieuw zijn. Onze training traint de spieren rondom het geblesseerde gebied en in de rest van het lichaam om als het ware te compenseren. Dit spiercorset zal

bij blijvende beschadigingen en slijtage dus wel onderhouden moeten worden! Bij andere blessures, die wel te genezen zijn, kan het trainen van een goed

spiercorset nieuwe blessures voorkomen en een paard zo tot op hoge leeftijd gezond aan het werk houden.



**Deelnemen aan een 2-daagse The Rider's Seat clinic of een theorieplaats bij een weekendclinic Academische Rijkunst? De eerste vijf Paard & Spul lezers die zich aanmelden bij één van beide clinics krijgen maar liefst € 50,- korting!**

## Ervaringen met een revalidatietraject: KWPN merrie Ibiza

De grootste uitdaging tot nu toe is voor mij het paard Ibiza geweest. Ibiza is een KwPN-merrie van 1.55m en was 18 toen ze bij ons kwam. Ze is jarenlang manegepaard geweest en op den duur werd ze steeds vaker kreupel. Haar eigenaar wilde wedstrijden rijden en dat ging niet meer. Toen ze bij ons aankam bleek ze ook nog eens hoofbevangen. Aangekomen in haar paddock ging ze liggen en stond de eerste dagen niet meer op... Diverse consulten met hoofsmeden, fysiotherapeuten en dierenartsen volgden. Hoe kregen we haar zo snel mogelijk pijnvrij weer op de been? Ik besloot haar een maand te geven om te kijken of we vooruitgang konden boeken.

Uiteindelijk werd besloten tot een speciaal soort beslag, met dikke zolen waarin ruimte was uitgespaard om het hoefbeen te ontlasten. Hiermee kon ze in elk geval weer staan. Door de pijn was haar hele lichaam verkrampd. Omdat ze behalve stijf ook enorm rechtshandig was, belaste ze haar rechtersvoorbeen veel te veel. In dit voorbeen was ook de meeste slijtage aangetroffen en in beide voorbenen het littekenweefsel van diverse peesblessures. De dag nadat

ze haar speciaal beslag kreeg ben ik met haar aan de slag gegaan. Mijn doel: haar de eerste maand door krijgen!

Het traject begon met dagelijks 5 minuten stappen aan de hand. Op een grote volte, zodat ze haar laterale spieren moest stretchen. Na verloop van tijd werd ze hier steeds soepeler in en konden we het werk aan de hand gaan uitbouwen. Na een maand kon ze weer aardig stappen, in draf bleef ze nog langere tijd kreupel. De eerste zes maanden hebben we alleen aan de hand gewerkt. Toen was ze zodanig opgeknapt dat ik er in stap op kon rijden. Mijn doel werd toen: haar in stap, draf en galop onder de man weer rad krijgen (en houden!).

Ibiza was erg uit balans door haar stijve achterbenen, waardoor ze continue haar rechtersvoorbeen overbelaste en daarop kreupel liep. Door het werk aan de hand en het vele stapwerk onder de man in schouderbinnenwaarts, travers en renvers leerde ze steeds beter haar achterbenen te gebruiken en zichzelf in balans te houden. Ongeveer een jaar na de start van ons revalidatietraject was mijn doel bereikt en liep ze weer rad in stap, draf en galop!

Ibiza is nooit meer weggegaan. Ondertussen is ze 23 jaar en zijn we bezig met piaffe en vliegende galopwissels. Een Toillas zal ze nooit worden, maar door haar spieren goed te onderhouden middels de training wordt ze nog steeds sterker en kunnen we compenseren voor haar versleten lichaam. Ze loopt dag en nacht buiten in ons Paddock Paradise en is de leid-merrie van onze kudde. Natuurlijk zitten er pieken en dalen in de training, met de leeftijd en haar voorgeschiedenis is haar lichaam niet meer zo goed als van een jong paard, maar ik hoop dat we samen nog een aantal jaar door kunnen ontwikkelen en kunnen genieten van deze 'extra' tijd.

