



# A.P.Z.

# NIEUWS

MAANDELIJKS  
Maand APRIL 2024  
Erkenningsnummer: P806032  
Laaglandweg, 13  
B 2610 WILRIJK  
APZ : GSM - 0496-25 97 38  
Email: apz79@hotmail.com  
www.apz-zandhoven.be  
Rekeningnummer APZ:  
BE79 7331 4131 9633  
(BIC-Code: KREDBEBB)



WILRIJK 1

(ANTWERPEN)



(Bron: [klik hier](#))

## Vergadering van 31 maart 2024

### Vaderdagsrit - 17 maart 2024

Jammer genoeg is de vaderdagsrit niet kunnen doorgaan wegens de slechte weersomstandigheden. Hopelijk zijn de weergoden ons in de nabije toekomst wat beter gezind zodat er toch nog ritten kunnen worden georganiseerd.

### Opendeurdagen bij Van Der Wiel en Van Den Heuvel

Zoals jaarlijks werden de bezoekers goed ontvangen ter gelegenheid van de opendeurdagen bij de tuigmakers in, respectievelijk, Hamont-Achel en Valkenswaard tijdens het Paasweekend. Hierbij enkele sfeerfoto's:



### Zoekertjes / Te koop:

Wie iets te koop wil aanbieden of iets zoekt dat te maken heeft met de paardensport, kan dit nog steeds aan ons doormailen. De vraag of advertentie zal dan een tweetal maanden verschijnen in ons clubblad en op onze website. Dit is een gratis dienst voor onze leden.

### Varia

Leden die deelnemen aan menwedstrijden of mentochten verzoeken wij om een tekst, eventueel aangevuld met foto's, over te maken aan het bestuur zodat dit kan worden opgenomen in het clubblad. Dit leest aangenamer dan de technische/wetenschappelijke artikelen die wij zelf moeten gaan zoeken op het internet. Een mailtje hebben wij het liefst maar geschreven kan ook.

## AGENDA

Datum	Ptn	Omschrijving
<b>2024</b>		
14-04-2024		Kersbeek: CAN - AC
28-04-2024		Menk: CAN - AC <b>AFGELAST</b>
04/05-05-2024		CAN Hatrival - ABC
18/19-05-2024		CAN Bertrix - ABC
01/02-06-2024		CAN Bornem - ACB



- ~ Lesgeven
- ~ Opleiden van paarden
- ~ Leren mensen

Hoogstraatsebaan 175  
2390 Oostmalle

0032 473 702 602  
geerts\_glenn@hotmail.com

[www.glenngeerts.be](http://www.glenngeerts.be)



## Masseren

do 21 mrt, 15:00

Mocht je zelf ooit gemasseerd zijn, dan weet je hoe weldadig de uitwerking kan zijn op je lichaam en humeur! Stijve spieren worden weer los en bewegen gaat makkelijker. Ook paarden hebben baat bij een lekkere massagebeurt. Fijn dus dat gecertificeerd paardenmasseur Karin Groot Jebbink ons de beginselen van het masseren van paarden uitlegt. 'Do try this at home!'

## Verschil spieren en pezen

We staan even stil bij het verschil in werking tussen spieren en pezen. Kort samengevat bestaan spieren uit actieve vezels die elastisch zijn zodat ze kunnen samentrekken en ontspannen. Ze zijn goed doorbloed zodat er voldoende zuurstof kan worden toegevoerd voor deze activiteit. Pezen daarentegen zijn zelf niet actief en opgebouwd uit niet elastische collagene vezels. Ze zorgen voor de overdracht van spierkracht op de botten. Omdat ze zelf niet actief zijn, is er ook weinig doorbloeding. Dat is een van de redenen dat het zo lang duurt voor een peesblessure genezen is.

## Skeletspieren

Een paard heeft ongeveer zevenhonderd skeletspieren. Deze zijn onderverdeeld in twee groepen: de langere bewegingsspiers, die dus ook lange vezels hebben, liggen vaak aan de buitenkant van het lichaam en zorgen voor de beweging. De houdingsspiers hebben korte vezels, liggen dieper in het lichaam en hebben meer een functie in de stabiliteit. Alle spieren hebben altijd een bepaalde 'spierspanning' ofwel 'spiertonus', want anders zou het lichaam niet overeind blijven. De tip van Karin is om bij je eigen paard eens na te gaan hoe hoog die

basis 'spiertonus' is, zodat je een soort ijkpunt hebt. Op die manier kun je een vergelijking maken als hij ergens stijver is dan normaal.

## **Stijfheid**

Spieren werken meestal in groepen samen (antagonisten). Je hebt bijvoorbeeld een spier die een gewricht buigt (flexor) en daarnaast een andere spier die dat gewricht weer strekt (extensor). Feit is dat wanneer een bepaalde spier niet meewerkt, hij eigenlijk actief tegenwerkt! Door overbelasting kan spierstijfheid optreden met spierversporing tot gevolg.

De antagonist moet dan harder werken om de beweging voor elkaar te krijgen. Dat is ook de reden dat een spierblessure nooit op zichzelf staat, maar eigenlijk meteen ook effect heeft op andere spieren in het lichaam die moeten compenseren. Door dat compenseren bestaat weer het gevaar dat die ook overbelast en beschadigd raken!

## **Symptomen spierbeschadiging**

Een 'kettingreactie' is het gevolg als de blessure geen rust krijgt of op een andere manier behandeld wordt. Dit is tevens de verklaring voor het fenomeen dat paarden soms aan een dierenarts aangeboden worden met bijvoorbeeld rugproblemen, terwijl de basis van het probleem heel ergens anders ligt! Het is daarom handig om te weten wat de symptomen van een spierbeschadiging zijn: Vaak wordt stijfheid als eerste opgemerkt (maar dat wordt meestal ook weer niet serieus genoeg genomen om tot actie over te gaan...). Merk je dat je paard stijver is dan normaal, pas dan je training aan. Een dagje de spieren weer losmaken, kan voorkomen dat de stijfheid uitmondt in een blessure. Verder zal een massage je paard ook deugd kunnen doen. Blijft de stijfheid aanhouden, dan is er meer aan de hand. Daarnaast zijn zwelling, warmte en pijn een teken dat er spierbeschadiging is opgetreden.

## **Oorzaken**

De oorzaken hiervan kunnen heel divers zijn. Een zogenoemd trauma door bijvoorbeeld een trap van een ander paard, (over)training, verrekking, uitputting (te weinig voedingsstoffen voor spierarbeid) om er een paar te noemen. Ook verkeerd harnachement kan voor spierproblemen zorgen. Een niet goed passend hoofdstel geeft vaak overgevoeligheid net achter de oren. Negen van de tien rugproblemen komen voort uit problemen met het zadel. Daarnaast zorgt een ruiter die niet in balans zit ervoor dat het paard zich steeds moet inspannen om dit te corrigeren. Dit kost constant kracht en kan ook tot blessures leiden. Spierproblemen sluipen er als het ware in. Zoals gezegd wordt door compensatie het probleem steeds groter en moet het hele paardenlichaam behandeld worden. Spierproblemen zijn meestal NIET rijtechnisch op te lossen en worden onder het zadel eigenlijk alleen maar erger, is de ervaring in de praktijk van Karin Groot Jebbink. Masseren kan kleine spierproblemen vroegtijdig verhinderen om erger te worden. Daarnaast zal een dierfysiotherapeut in samenwerking met een behandelingsplan van een dierenarts de grotere spierproblemen aan kunnen pakken. Waar masseren dus een grote rol in kan spelen, is het voorkomen van spierproblemen.

## **Waarom masseren?**

De essentie van masseren zit in het vergroten van de doorbloeding van de spieren. Hierdoor kunnen er voldoende zuurstof en voedingsstoffen naar de spier toe worden gebracht. Tevens zullen afvalstoffen de spier beter kunnen verlaten. Ook 'knopen' kunnen worden losgemaakt met een massage en stijfheid kan verminderd worden. Daarnaast zorgt het voor een ontspannen gevoel van lichaam en geest bij het paard. Vooral paarden die moeite hebben om onder het zadel te ontspannen en gestrest van aard zijn, kunnen toch ontspannen raken door de massage. Wanneer ze die prettige ervaring rijker zijn, kan dit ook tot gevolg hebben dat ze zich onder het zadel beter ontspannen en zich minder nerveus gedragen.

## **Betere band**

Een paard masseren kan ook als doel hebben: een betere band met het paard te krijgen en natuurlijk leer je je paard en zijn lichaam hierdoor heel goed kennen. Je kunt een massage ook toepassen als aanvulling (geen vervanging!) van een warming-up en cooling-down. Het stretchen van spieren mag echter nooit gebeuren als deze nog koud zijn; dan kunnen er juist beschadigingen (scheurtjes) aan de spieren ontstaan. Ook bij een periode van rust (bijvoorbeeld blessure, dracht) kan een massage gebruikt worden als work-out en blijven de spieren in conditie. De spiertonus kan door massage behouden blijven en voorkomt bijvoorbeeld dat de rug gaat uitzakken en de spieropbouw kan ondersteund worden door een massage.

## **Hoe masseren?**

Hieronder een tipje van de sluier van Karin Groot Jebbink om zelf aan de slag te gaan als paardenmasseur. Het is belangrijk om veilig te werk te gaan! Let goed op de signalen die een paard geeft tijdens het masseren. Naar je happen, slaan, duwen en/of draaien zal iedereen wel interpreteren als ongenoegen. Maar er zijn ook subtiele manieren waarmee een paard duidelijk maakt dat hij aanraking op bepaalde plekken onaangenaam vindt: 'zuur' kijken, met zijn huid trillen of de spieren aanspannen, duiden ook niet op een prettige ervaring. Let dus steeds goed op je paard! Ga ook niet op een krukje of iets dergelijks staan om te masseren. De kans dat je er vanaf valt, is te groot. Als het paard je massage wel prettig vindt, zul je merken dat hij zich ontspant, een been op rust zet en als ultieme uiting van zijn tevredenheid, een grote geeuw. Nog een aanbeveling van paardenmasseur Karin; klop nooit op bot-structuur, dat is gevoelig!

## **Manen kantelen**

Het bovenste gedeelte van de hals bestaat uit heel veel lange spieren. Om de losheid te controleren én om ze los te maken kan je de volgende techniek toepassen: Houdt met je duim in het midden (daar zit een soort 'sleuf') de hals tegen en buig met je hand de manenkam naar beneden. Laat na enkele seconden de bovenkant weer terug 'schieten'. Ga van onder naar boven en doe dit drie keer. Buig de hals steeds een beetje verder door en behandel beide kanten.

## **Schouder vrijheid**

Vouw je vingertoppen voorzichtig en rustig achter het schouderblad. Als de spieren voldoende ontspannen zijn, kan je tot wel twee vingerkootjes ver achter het schouderblad

komen. Door dit te doen voel je hoe het met de schoudevrijheid gesteld is en kun je eventueel de spieren voorzichtig wat los maken.

## **Rug los kloppen**

Om de bovenkant van de rug te beoordelen kan je eerst voorzichtig langs de uitsteeksels van de ruggenwervels voelen met je duim of vingertoppen. Kijk naar de reactie van het paard. Vertoont hij ongemak, dan is dat een reden om extra aandacht te besteden aan dat gebied. Om de spieren van de rug los te 'kloppen' maak je 'kommetjes' van je handen of een losse, open vuist. Daarmee klop je over de rug van je paard van net na de schoft tot ongeveer twee handbreedtes voor de punt van de heup (dus niet bij de lendenwervels). Zorg dat je niet op de uitsteeksels van de ruggenwervels klopt maar er onder. Als je klopt moet je 'plofjes' horen en geen 'klappen'. De intensiteit moet je per paard even aanvoelen maar mag best stevig zijn om effect te hebben. Wanneer je rustig 'klopt' heeft het een ontspannend effect op je paard, wanneer je sneller klopt juist een opwekkend effect!

## **Billen kneden**

Ook de achterhand kun je loskloppen op de manier zoals bij de rug is beschreven. Houd dan de lijn van het heupbeen schuin naar achteren aan. Klop niet op het heupbeen, dat is gevoelig. Op de achterhand mag je best met wat meer kracht kloppen dan op de rug. Verder kun je de billen van je paard kneden om zijn broekspieren losser te maken. Dit doe je door met de muis van je hand een draaiende beweging te maken, terwijl je er kracht op uitoefent. Gebruik hierbij je gewicht in plaats van pure armkracht want anders is het niet vol te houden. Ook de rugspieren kan je op deze manier kneden. Maak ook de binnenkant van de broekspier goed los door je hand op de binnenkant van het achterbeen te leggen en kleine cirkelbewegingen te maken met je hand en de spier, dus naar jezelf toe.

*Tekst/Foto : Natasha Bruinsma*

Bron: <https://www.dehoefslag.nl/verzorging/verzorging/42352/masseren>