

Nederlands Dagblad 10 april 2021

In een sloot werken aan de conditie van sportpaarden en paarden met blessures

Sportpaarden en paarden met blessures hebben baat bij oefentherapie in het water, stelt HorseFit & Wellness in Bergambacht, dat als enige in Nederland beschikt over een waterbaan in een poldersloot. 'De resultaten zijn boven verwachting.'

Theo Haerkens



De jonge hengst in de waterbaan met Lonneke van Duurling (l) en Annemieke Koene - beeld Theo Haerkens

Bergambacht

Outsider, de anderhalf jaar oude hengst, staat met zijn voorbenen nog maar net in het water als hij stopt om een slokje te nemen. Annemieke Koene moedigt hem met zoete woordjes aan om door te lopen. Het jonge dier laat zich verleiden en stapt verder het water van de Polderwaterbaan in om halverwege spontaan over te gaan in draf.

De baan, die het meest weg heeft van een met beton beklede sloot, is bedoeld om de conditie van sportpaarden te verbeteren en, zoals in het geval van Outsider, paarden met blessures te laten revalideren. De jonge hengst is eind vorig jaar gevallen en ongelukkig terechtgekomen, waarbij hij enkele bekkenbreuken opliep. Het dier kon niet meer op eigen kracht overeind komen als hij lag. Inmiddels gaat het alweer stukken beter met hem. 'Je kunt zien dat zijn bekken links lager is dan rechts', wijst Lonneke van Duurling, 'het is al een stuk minder dan in het begin.'

hellingen

Pijn heeft hij niet en hij bijt speels op het leidsel als hij een rondje draait om opnieuw door de 85 meter lange sloot te worden geleid. De twee vrouwen die het wellnesscentrum voor paarden in de Krimpenerwaard hebben opgezet, begeleiden hem elk aan een kant.

De waterbaan ligt in een sloot, die in overleg met het hoogheemraadschap zo is ingericht dat de paarden er over schuine hellingen veilig in en uit kunnen stappen. De vloer is van stroef gemaakte 'geveegde' betonplaten, zodat er geen oneffenheden zijn waarover de dieren zouden kunnen uitglijden of struikelen. 'Het revalideert niet lekker als je bang moet zijn voor een onverwacht obstakel onder water.'

'Dwingen heeft geen zin, want angst en stress werken contraproductief.'

Het waterpeil staat nu op zo'n 35 centimeter en kan worden aangepast. 'We hebben hier nog geen Shetlandpony gehad, maar in zo'n geval kunnen we het niveau verlagen.' Tegelijkertijd kan de sloot nog steeds worden gebruikt om naar behoefte water aan en af te voeren, net zoals de andere sloten in de polder. 'We benutten de bronnen die we aantreffen, toen we hier in 2018 begonnen', vat Van Duurling samen.

aanvulling

Annemieke Koene heeft een hele carrière achter de rug in de paardenwereld. Lonneke van Duurling is ook van jongs af aan druk met paarden, maar volgde een medische opleiding en werkte lang als arts. In hun bedrijf vult de kennis van de één die van de ander aan. 'Annemieke heeft veel ervaring met paarden en ziet gelijk wat er aan de hand is als een dier niet lekker beweegt of zich niet goed voelt.'

Van Duurling zelf brengt haar kennis van anatomische principes in, die bij mensen en paarden gelijk zijn. 'Je kunt daarbij denken aan belastbaarheid.'

Dat neemt niet weg dat therapieën worden uitgestippeld door de behandelend dierenarts. 'De rollen moeten duidelijk zijn, de dierenarts is leidend.'

Voordat ze voor hun eigen waterbaan kozen als onderdeel van hun bedrijf, maakten de vrouwen uitgebreid studie van aquatraining en bezochten ze paardencentra in België, Duitsland en Engeland.

Stapmolens, waarbij paarden rondjes lopen in een bassin, zijn erg kostbaar en bovendien behoorlijk geestdodend voor zo'n dier, vinden ze. Lopende banden in bakken met water vielen ook af omdat die een paard dwingen het tempo van de band te volgen.



Lonneke van Duurling met Outsider, een stalgenoot kijkt toe. - beeld Theo Haerkens

'Je moet dan heel goed opletten omdat zo'n dier vooruitloopt en tegelijkertijd door de constructie wordt afgeremd. In onze waterbaan kan het lange of juist korte stappen maken en in balans blijven, precies zoals hij het prettig vindt.'

Het voordeel van trainen in water is dat de dieren de benen automatisch hoger optillen dan gebruikelijk en ook veel grotere stappen maken. Daarbij spannen ze als vanzelf de buikspieren aan, die daardoor sterker worden. Bovendien brengen ze de achterbenen goed onder hun lichaam.

‘Van nature dragen de voorbenen drie vijfde van het gewicht en de achterbenen de rest. Sportpaarden doen dat precies omgekeerd en profiteren zo extra van de kracht in de achterbenen’, aldus Koene.

Ze verwijst naar de ‘piaffe’, een dressuuronderdeel waar Anky van Grunsven en Edward Gal furore mee maakten. Het paard maakt dan heel beheerst de beweging die bij de draf hoort, maar komt nauwelijks van zijn plaats. Bij die oefening nemen de achterbenen geleidelijk meer gewicht over. ‘De prikkels die de dieren bij het lopen door het water ervaren, verbeteren de balans en komen de symmetrische beweeglijkheid tijdens een dressuur- of springoefening ten goede. Voor paarden die geblesseerd zijn en veel tijd op stal staan is een bijkomend voordeel dat ze in het water hun opgekropte energie gecontroleerd kwijt kunnen.’

verleiden

Het trainingsdoel of de blessure bepalen hoe vaak en hoelang paarden door de waterbaan gaan. Met de eigen paarden gebruiken ze de baan eenmaal of twee keer in de week ter afwisseling van de training. Op een telraam met grote blauwe en groene kralen houdt Van Duurling bij hoe vaak ze de baan hebben gelopen. ‘Blauw is stappen en groen draven, als je het zo niet doet raak je de tel kwijt’, lacht ze.

Als Outsider een sprongetje maakt en schuin in de sloot komt te staan, wordt hij rustig gecorrigeerd en doet weer gehoorzaam wat er van hem wordt verwacht. Omdat het dier zo jong is en nog volop in de groei, is het heel goed mogelijk dat hij volledig geneest en weer kan meedoen aan dressuur en zelfs aan ‘eventing’, de zwaarste tak van de ruitersport waarvoor hij is gefokt.

Paarden die voor het eerst de waterbaan in gaan, krijgen de gelegenheid om er in hun eigen tempo kennis mee te maken. ‘Je moet ze verleiden en echt motiveren om het water in te gaan; het kan best twintig minuten of een half uur duren voor het zover is. Dwingen heeft geen zin, want angst en stress werken contraproductief. Paarden zijn vluchtdieren en spannen dan de verkeerde spieren aan, waardoor je niet het effect krijgt wat je beoogt. Als ze er eenmaal aan gewend zijn, zijn ze enthousiast, dat kun je zien aan hun houding, hun bewegingen en de manier waarop ze rondkijken en hun oren bewegen’, aldus Van Duurling. ‘We hebben er pas één gehad die er niet in wilde.’

onderzoek

De recente kou doet de dieren niet veel, maar bij vorst kan de baan niet worden gebruikt, een stukje ijs kan zomaar zorgen voor een valpartij.

Ook harde wind is een *no-go*: 'Golven zijn spannend en een paard kan ervan schrikken. Laatst zwom er een wilde eend in de baan en dat is natuurlijk aardig om te zien.'

De coronapandemie heeft het centrum net zo goed parten gespeeld als veel andere bedrijven. Zo konden workshops niet doorgaan en zijn er zo min mogelijk mensen aanwezig. Maar het onderzoek van een student diergeneeskunde van de universiteit van Utrecht naar het effect van de watertherapie op twaalf van de ongeveer 25 paarden die ze in behandeling hadden, ging wel door en daarmee zijn ze erg blij. 'De resultaten zijn boven verwachting. We willen dierenartsen graag laten weten hoe heilzaam onze waterbaantraining is, dat kunnen we nu goed onderbouwen.'

Bron: <https://www.nd.nl/nieuws/nederland/1029377/in-een-sloot-werken-aan-de-conditie-van-sportpaarden-en-paarden#>