

Beweging en blessures bij paarden

Samen actief zijn

Rennen, kroelen en spelen. Paarden houden ervan om in beweging te zijn. Het helpt ze ontspannen, stimuleert hun levensenergie én houdt hun lijf soepel. Maar ook bij paarden zit een ongeluk in een klein hoekje. Een verkeerde landing na een sprong, een uitglijder in de wei of een wilde speelsessie in de paddock kan leiden tot een blessure. In deze infosheet lees je hoe je blessures bij paarden herkent, hoe je het herstel kunt ondersteunen en wat je kunt doen om klachten te beperken.

Veelvoorkomende blessures

- Verrekking van spieren;
- Peesblessures; buigpezen en tussenpees raken het vaakst geblesseerd;
- Zachte gallen.

Blessures ontstaan vaak door een plotselinge beweging of verkeerde landing en het lichaam is niet altijd in staat om dit op te vangen zonder schade op te lopen. Zijdelingse beweging wordt in de richting van de staart geleidelijk beperkt. Het lendengebied wordt niet ondersteund door het bekken of de ribben en is daarom gevoelig voor spierpijn en verrekking. Je kunt blessures niet altijd voorkomen, maar je kunt de kans verkleinen door te zorgen dat spieren, pezen en gewrichten sterk en soepel zijn.

Kun je blessures voorkomen?

Blessures zijn meestal het gevolg van een spontane, niet-voorziene actie. Helemaal voorkomen lukt dus niet. Wel kun je preventief het lichaam ondersteunen, zodat het beter in staat is om onverwachte klappen op te vangen:

- Geef bouwstoffen zoals glucosamine en silicium om weefsels sterk en veerkrachtig te houden.
- Beperk rennen en spelen op een gladde of onregelmatige ondergrond, zorg voor een goede zandbodem in de paddock en dik bed van strooisel in de stal.

Symptomen van een blessure

Wat je opmerkt aan je paard, hangt af van de aard van de blessure. Je kunt bijvoorbeeld het volgende zien:

- Kreupel lopen of een been ontlasten d.m.v. onregelmatigheid
- Slecht opstaan of lopen;
- Gezwollen, warme of rode plekken;
- Niet willen steunen op een been.

Zwelling ontstaat doordat het lichaam snel reageert op schade: de bloedvaten worden wijder en doorlaatbaarder, zodat zuurstof, eiwitten en witte bloedcellen het gebied kunnen bereiken. Dit proces is normaal en nodig voor herstel, maar zorgt ook voor druk, stijfheid en pijn. Zachte gallen ontstaan als gewrichtsvloeistof ophoopt in de peesschede, er zijn 2 soorten:

- Spiergallen; het omhulsel van de peesschede tussen de tussenpees en de buigpees wordt dikker.
- Gewrichtsgallen; in het gewrichtskapsel van de kogel tussen de tussenpees en het pijpbeen. Gewrichtsgallen zijn meestal niet pijnlijk. Indien er gevoeligheid of warmte meespeelt kan dit een achterliggende oorzaak hebben, zoals artritis.

Wanneer naar de dierenarts?

Loopt je paard en weet je niet zeker of je de dierenarts moet bellen? Bij twijfel: altijd. Maar zeker bij:

- Acute kreupelheid;
- Zwelling of warmte in het gewricht;
- Pijnreactie bij aanraking;
- Koorts of lusteloosheid.

De dierenarts kan eventueel aanvullend onderzoek doen (zoals een röntgenfoto of echo) om schade in beeld te brengen. Bij langdurige of herhaalde klachten is het verstandig om ook een osteopaat, fysiotherapeut of orthomanueel dierenarts te raadplegen.

Reguliere aanpak

Dierenartsen schrijven vaak pijnstillers of ontstekingsremmers voor, zoals NSAID's. Deze middelen werken snel en effectief op de symptomen, maar kunnen belastend zijn voor maag, lever en nieren. Vaak wordt ook een maagbeschermer toegevoegd, wat op termijn invloed kan hebben op de opname van voedingsstoffen zoals vitaminen en mineralen. Krijgt jouw paard langdurig pijnstillers en maagbeschermers? Je kunt als alternatief ook kruiden geven met een pijnstillende werking en positieve werking op de maag.

Natuurlijke aanpak

Bij natuurlijke ondersteuning gaat het niet alleen om pijnverlichting, maar ook om herstel én voorkomen van herhaling. Dit kan met supplementen die de juiste bouwstoffen bevatten en fytotherapie wat bestaat uit kruidenextracten om het lichaam actief te ondersteunen:

Bouwstoffen zoals:

- Glucosamine & chondroïtine: ondersteunen het kraakbeen en de smering in gewrichten.
- MSM (methylsulfonylmethaan): organische zwavelbron, werkt ontstekingsremmend en ondersteunt het celmilieu.
- Magnesium (citraat): ontspant spieren en voorkomt verkramping.
- Silicium (vloeibare vorm): versterkt bindweefsel, zeer waardevol bij peesproblemen

Eerste hulp bij trauma: sneller herstel, minder zwelling

Gebruik direct na een val, verrekking of misstap een kruidendruppel met deze ingrediënten:

- Ribes nigrum (zwarte bes): ontstekingsremmend en soepelmakend;
- Ruta graveolens (wijnruit): werkt op pezen en ligamenten, vooral bij overrekking;
- Bellis perennis (madeliefje): bij diepe kneuzingen en weefselschade;
- Arnica montana (valkruid): bij blauwe plekken en kneuzingen.

Door deze druppels snel na het trauma te geven, beperk je de zwelling en versnel je het herstelproces. De weefsels krijgen sneller rust en bescherming, waardoor je paard zich sneller weer prettig voelt bij bewegen.

Deze infosheet is bedoeld als praktische handreiking bij (milde) blessures en ter ondersteuning van het herstel. Raadpleeg bij twijfel altijd een dierenarts.

Producten die je in kunt zetten

PUUR Trauma

PUUR Trauma ondersteunt het herstel na fysiek of emotioneel trauma, zoals een val, operatie of stressvolle gebeurtenis. Het bevordert een sneller herstel van spieren, weefsels en het zenuwstelsel, en helpt je paard weer in balans te komen.

PUUR Dolor

PUUR Dolor is ontwikkeld ter verlichting van pijn bij paarden, bijvoorbeeld bij gewrichtsklachten of na een trauma. Het werkt ontspannend op spieren en weefsels en ondersteunt een natuurlijke, comfortabele beweging.