Spondylose en kissing spines

Wat is het verschil tussen spondylose en kissing spines?

Spondylose is een aandoening van de wervelkolom waarbij er benige bruggetjes, ook wel botwoekeringen genoemd, ontstaan aan de onderkant van de wervels. Dit is een reactie op de artrose. Het is een vorm van slijtage die vooral voorkomt bij oudere paarden of paarden die overbelast zijn gereden. Deze aandoening leidt tot verstijving van de rug. Vaak zie je in het beginstadium vooral pijnklachten en onregelmatigheden tijdens het rijden. Later, wanneer de bruggetjes volledig gevormd en de wervels vergroeid zijn, is vooral de stijfheid van de onderrug, ter hoogte van de lendenen hetgeen dat je ziet. Doordat de wervels met elkaar vergroeid zijn voelt het paard minder pijn, maar is de rug en daarmee ook het paard minder mobiel. Je merkt dan dat het paard minder flexibel wordt in zijn bewegingen.

Bij kissing spines zijn het de doornuitsteeksels die elkaar raken aan de bovenzijde van de wervelkolom, dit is een pijnlijk probleem. Dit is ook een vorm van artrose. De irritatie die er plaatsvindt tussen de botvliezen zorgt voor extra aanmaak van nieuw bot. Dit is een pijnlijk proces en wordt vaak verergert door het rijden met een holle rug waardoor de doornuitsteeksels elkaar zullen raken bij bepaalde houdingen of oefeningen.

Hoe ontstaat het?

Spondylose en kissing spines ontwikkelen zich geleidelijk. Het begint meestal met slijtage en beschadigingen van de tussenwervelschijven en/of doornuitsteeksels. Deze worden dunner waardoor het lichaam probeert de instabiliteit in de rug op te vangen door extra bot aan te maken. Dit extra bot zorgt voor pijn. Als de wervels uiteindelijk aan elkaar gegroeid zijn is de rug stijver en kan het paard minder soepel bewegen. Factoren zoals leeftijd, genetische aanleg, overbelasting, overgewicht of een trauma

kunnen dit proces versnellen. Hypermobiele paarden en incorrect getrainde paarden lopen meer risico.

Symptomen

De symptomen variëren per paard. Sommige paarden blijven zelfs jarenlang klachtenvrij terwijl het proces gaande is. Je zou dan alleen op een foto kunnen vaststellen wat het probleem is. Maar vaker zie je geleidelijk aan steeds meer tekenen van ongemak, zoals pijn in de rug, stijver bewegen, moeite met opstaan of aanvang van de training, minder enthousiast tijdens het rijden, staken of verzet tijdens het rijden of een gevoelige rug bij aanraking. In ernstigere gevallen kan er sprake zijn van pijn, neurologische uitval of spierverlies, als er omliggende zenuwen bij betrokken zijn.

Gespannen rugspieren en het wegdrukken van de rug tijdens rijden en steigeren/bokken of weigeren zijn tekenen dat er meer onderzoek gedaan moet worden naar de oorzaak van deze klachten.

Reguliere aanpak

In de reguliere diergeneeskunde ligt de focus op het beheersen van pijn en het behouden van mobiliteit. Dit gebeurt vaak met ontstekingsremmers of pijnstillers (NSAID's). Deze pijnstillers kunnen vervelende bijwerkingen hebben en zijn erg belastend voor het lichaam. Regelmatige controle is belangrijk om de voortgang van de aandoening te monitoren, bijvoorbeeld met röntgenfoto's.

Natuurlijke aanpak

Gelukkig zijn pijnstillers niet het enige uitzicht voor een paard met spondylose of kissing spines. Er zijn veel verschillende natuurlijke manieren om je paard te ondersteunen. Denk bijvoorbeeld aan:

Voeding

- Toevoegen van pijnstillende ingrediënten zoals curcuma.
- Vermijden van voeding die ontstekingen kunnen verergeren, zoals granen, zetmeel en suikerrijke kracht en ruwvoeders.

Voedingssupplementen

- Glucosamine en chondroïtine: ter ondersteuning van kraakbeen en gewrichten.
- Magnesium(citraat): ontspant spieren en voorkomt verkramping.

Fytotherapie

- Druppels met pijnstillende en ontstekingsremmende kruiden zoals boswellia en curcuma;
- Ingrediënten die de prikkelgeleiding ondersteunen en bijdragen aan sterke botstructuren.

Aanvullende therapieën

- Acupunctuur;
- Myofasciaal release;
- Osteopathie.

Deze therapieën helpen bij het soepel houden van de fascia, ontspannen van spieren, verbeteren van de doorbloeding en ondersteunen van het herstel.

Beweging en leefstijl

Rustige vrije beweging en contact met andere paarden zorgt voor relmatige onbelaste beweging en mentale ontspanning. Beweging (zonder ruiter) helpt de rug soepel te houden zonder te overbelasten, denk aan grondwerk.

Help je paard met de juiste training die zich richt op correct lichaamsgebruik, coördinatie en de juiste belasting binnen de comfortzone. Denk dan aan een trainer die bekend is met biomechanische training.

Geef je paard een droge, tochtvrije slaapplek op een dikke, droge ondergrond. Het opstaan kan moeilijker worden bij een rugprobleem, dus zorg dat het paard voldoende grip heeft bij het opstaan.

Producten die je in kunt zetten

PUUR Spondy

Deze activerende druppel is speciaal ontwikkeld ter ondersteuning van de wervelkolom en ruggewrichten. Het helpt bij stijfheid en bevordert de soepele beweging van de rug door het ondersteunen van tussenwervelschijven en omliggende weefsels. Ideaal voor paarden met (chronische) rugproblemen.

Phytonics Muscle support 800 gr

Phytonics Muscle Support is een krachtig supplement dat spierkracht, spiermassa en uithoudingsvermogen ondersteunt. Het bevat onder andere natuurlijke kruiden zoals Boswellia, schietwilg en guldenroede, gecombineerd met belangrijke aminozuren (zoals L-Arginine, L-Methionine) en voedingsstoffen als MSM, glucosamine, chondroïtine en een mix van vitamines en mineralen. Dit supplement kan helpen bij herstel na zware inspanning, ondersteuning van pezen en banden, en bevordert een gezonde spierstofwisseling. Met name bij dieren die ouder worden, herstellende zijn of te maken hebben met verminderde mobiliteit.

PUUR Glucosamine Extra 500gr

Dit uitgebreide supplement voor paarden ter ondersteuning van de beweging bevat glucosamine, chondroïtine, MSM en magnesium. Dit zijn belangrijke bouwstoffen voor gezonde gewrichten. Glucosamine ondersteunt de soepelheid van gewrichten en het behoud van gezond kraakbeen, terwijl chondroïtine, MSM en magnesium bijdragen aan sterke botten en ontspannen spieren. Daarnaast bevat het ook ontstekingsremmende en pijnstillende kruiden zoals boswellia serrata (wierrookboom) en salix alba (witte berk) die helpen bij ongemakken bij het bewegen.

Phytonics Omni Milk 250ml

Dit is een uitwendig te gebruiken product, een lotion speciaal ontwikkeld om de gewrichten, pezen en spieren van paarden uitwendig te ondersteunen. Het bevat zorgvuldig samengestelde ingrediënten zoals harpagophytum procumbens (duivelsklauw) en arnica (valkruid) die helpen bij het bevorderen van soepelheid, herstel en het verlichten van ongemak na inspanning. Dit maakt het een waardevol hulpmiddel bij zowel peesblessures als rugklachten.

Phytonics Back Spray 250 ml

Dit is een rugspray voor paarden welke is ontwikkeld ter ondersteuning van de spieren en het bindweefsel in de rug. De spray bevat een combinatie van natuurlijke ingrediënten zoals juniperus communis (jeneverbes) en viola tricolor (driekleurig viooltje) die bekend staan om hun verzachtende en ontspannende werking op de spieren. Phytonics Back Spray kan worden gebruikt bij een gespannen en stijve rug en als aanvulling op een fascia behandeling.