

Presentatie stress bij paarden

**Annika ten Napel, holistisch dierenarts en
acupuncturist**

Hardenberg, Paard 2008

Boodschap 1

Allereerst sta er af en toe bij stil dat het heel bijzonder is wat wij allemaal met een paard mogen doen. Het paard een bijzonder en zeer gevoelig dier. Omdat ik allemaal verschillende types paarden zie en iedere dag met ze werk, ben ik mij steeds meer gaan realiseren hoe bijzonder dat is. Tijdens mijn werk moet het paard mij vertrouwen. Ik steek naalden in zijn lichaam en raak het overal aan. Daarna ga ik vaak ook nog manipuleren en het paard moet zich daarbij ontspannen. Wij hoeven een paard bijna nooit te sederen om een handeling uit te voeren.

Stress reactie in het lichaam

Stress is de reactie van het lichaam op een prikkel of conditie die spanning veroorzaakt. Dit kan positieve of negatieve stress zijn.

Positieve stress hebben we bijvoorbeeld als we ons voorbereiden op een wedstrijd, een presentatie voor paard 2008 of voor het inpakken voor een vakantie. Het lichaam is dan in een staat van hogere alertheid. Deze vorm van stress is van korte duur en het lichaam keert weer snel terug in een rusttoestand.

We spreken van negatieve stress als de stress niet in het belang is van de mens of het dier en als een negatieve gebeurtenis wordt ervaren.

Oorzaken die bij de mens stress kunnen veroorzaken zijn o.a.: lawaai, gebrek aan slaap, drugs en alcohol, hitte en langdurige mentale spanning. Oftewel alle situaties die de basisbehoeften van de mens in gevaar brengen. De basisbehoeften van de mens zijn: veiligheid, gezondheid en liefde.

Deze basisbehoeften durf ik ook toe te kennen aan paarden. Liefde is natuurlijk een typisch begrip van de mens. Maar het is duidelijk dat paarden ook bepaalde voorkeuren/vriendschappen kennen. Denk bijvoorbeeld aan de band van merrie en veulen.

De reactie op stress is fysiologisch een noodreactie voor het lichaam, het lichaam van het paard wordt in een hogere staat van alertheid gebracht om snel te kunnen reageren, het is een vlucht- of vechtreactie.

Er zijn 2 soorten stress reacties, een snelle en een langzame.

De snelle loopt via het sympathische zenuwstelsel, waarbij er adrenaline en noradrenaline vrijkomt uit het bijniermerg.

Adrenaline zorgt ervoor dat het lichaam klaar is om te vechten of te vluchten. De hartslag en ademhaling gaan omhoog, de pupillen verwijden en de bloedvoorziening verschuift van de darmen naar de spieren.

De langzame gaat via de HPA-as (de hypothalamus-hypofyse-bijnier as), dit is een cascade reactie die ervoor zorgt dat de bijnieren het hormoon cortisol (corticosteroid) vrijmaken. Dit hormoon zorgt ervoor dat er voldoende energie wordt vrijgemaakt om snel te reageren op de stressprikkel en het heeft tevens een remmende werking op de stress reactie.

Bij langdurige stress raken de cortisolspiegels en suikerspiegels in het bloed te lang verhoogd. De

Holistische praktijk voor dieren Den Hoek

Bisschopsweg 2, 3732 HW De Bilt

030-2961462 / www.HolistischDierenarts.nl

Niets uit dit artikel mag worden gepubliceerd, opgeslagen, gekopieerd, gereproduceerd of aan derden worden verstrekt zonder uitdrukkelijke toestemming van de auteur.

bijnieren raken uitgeput. Cortisol een corticosteroid heeft een remmende werking op het immuunsysteem en dit raakt dus verzwakt, tevens kan er zenuw schade ontstaan. Er kunnen maagzweren ontstaan, de darmflora raakt verstoort. De hoge bloedsuikerspiegels zorgen voor een verstoring van de stofwisseling, met als gevolg een verhoogde kans op o.a. spierbevangenheid, verkrampde spieren, verkeerde opslag van vetten en hoefbevangenheid.

Symptomen van stress

- Hoge hartslag
- Snelle en oppervlakkige ademhaling, sommige paarden stoppen soms even met ademen
- Trillen
- Oogwit zichtbaar
- Verkrampde spieren/verkort lopen
- Klapperen met de lippen
- Stalondeugden als kribbenbijten, luchtzuigen, weven
- Tandknarsen
- Vaak gapen
- Sloom
- Zich afsluiten, in de hoek van stal staan
- Agressief gedrag, snel geïrriteerd
- Opgetrokken neus/lippen
- Grote neusgaten
- Snurken/blazen
- Verminderde seksuele drift
- Onregelmatige hengstigheid
- Zweten
- Vermageren ondanks goede eetlust
- Likken
- Overspronggedrag
- Vaak ziek
- Schimmelinfecties en andere parasitaire infecties
- Vaak kleine plasjes
- Vaak dun en waterige mesten

Let op! Soms kunnen signalen heel subtiel zijn, met name bij binnenvetters.

Boodschap 2

Verdiep je in het natuurlijk gedrag van het paard. Het paard is een kuddedier. In de kudde is sprake van een duidelijke sociale structuur/hiërarchie. Het paard besteed 12-17 uur van de dag aan eten, 6-10 uur aan rusten. Een paard legt per dag 5-10 km af (40-80 rondjes in de manege)

Oorzaken voor stress (stress checklist):

Wij/de mens

1. de mens

paard is prooidier, wij zijn roofdier. Zorg voor een goede vertrouwensband met het paard. Ga in alle rust om met het paard. Besteed veel aandacht aan aanraken!

2. een paard is een zeer gevoelig dier

wij kunnen onze emoties overbrengen op ons paard. Onze zenuwen voor bijv. een wedstrijd kunnen het paard stress bezorgen. Zorg dat je je dagelijkse bagage en stress van je afgooit voordat je naar je paard gaat. Denk aan waarom paarden vaak voor therapie en gehandicapten worden gebruikt.

3. paardrijden

de schoft is een van de gevoeligste plekken van het paard. Roofdieren vallen vaak aan op de schoft. Bovendien kunnen paarden ons niet zien als wij op hun rug zitten of achter hun staan, houd daar rekening mee.

4. weg van huis/vervoer

paarden zijn kuddedieren en erg gehecht aan een vaste omgeving. Het vervoer van een paard levert ook stress op. Na een lang transport hebben paarden hogere kans op infecties. Rijd altijd rustig en voorzichtig met een trailer en oefen met regelmatig op korte stukjes. Dit kan een hoop ellende voorkomen als een paard vervoert MOET worden.

5. te jong gespeend

Spenen is een zeer stressvolle en traumatische gebeurtenis in het leven van een dier. Verandering van voer en geen moeder meer. Probeer het spenen zo geleidelijk mogelijk te doen. Probeer de veulens in bekend gebied te laten en de moeder steeds wat langer en vaker weg te halen. Wij adviseren eigenaren het veulen tot 6 maanden bij de merrie te laten, vaak laat de merrie het veulen al steeds minder drinken en gaat het veulen al een beetje zijn eigen weg.

Stalondeugden worden het meest ontwikkeld rondom het spenen.

6. te jong inrijden

Een paard van 3,5 jaar is in mensen jaren pas 10 jaar oud. Steeds meer paarden die wij zien zijn nog jong op 3 jarige leeftijd, zowel mentaal als fysiek.

Investeer in je jonge paard, dan kun je er langer van genieten. Werk op jonge leeftijd vooral aan het vertrouwen van het paard in plaats van aan een prestatie.

Nog niet zo lang geleden waren de sportpaarden op hun best boven hun 10^{de} levensjaar. Nu moet alles snel en vlug.

7. eenzijdig werk

Blijf niet te lang door oefenen op hetzelfde, door afwisseling in het werk te brengen houd je jezelf en het paard fris. Buitenrijden mag niet in je training ontbreken. Bevestig het basiswerk en beloon! Voorkom verveling!

PIJN!

8. pijn

veel paarden lopen rond met pijn. Pijn is een belangrijke veroorzaker van stress. Veel paarden die wij zien hebben pijn in hun rug. Veel diersoorten laten geen pijn zien omdat dat een manier van overleven is. Zwakke dieren worden uit de kudde gestoten of worden als eerste door een roofdier gepakt.

Een belangrijke veroorzaker van pijn is een slecht passend zadel, hoeveel paarden bijten niet bij het aansingelen! Dat is een signaal! Andere veel voorkomende oorzaken van pijn bij paarden zijn bijvoorbeeld: maag- en darmzweren, buikpijn (koliek), pijn aan gebit, hoofdpijn. Bij twijfel laat een expert je paard/ zadel onderzoeken.

Stal/omgeving

9. alleen staan/ geen kudde/ geen lichamelijk contact met andere paarden.

Een paard is een kuddedier! Dieren hebben behoefte aan sociale structuur. Paarden in hebben veel behoefte lichamelijk contact. Ook spelen paarden veel met elkaar, naast dat het ze het leuk vinden, is de goede manier om het lichaam te ontspannen.

10. wisselende kudde

paarden hebben duidelijke hiërarchie, vaak wisselen geeft veel onrust omdat er steeds weer een nieuwe balans in de groep moet komen.

11. niet of te weinig naar buiten

In de natuur is een paard het grootste deel van de dag aan het grazen en lopen. Het lichaam van het paard is daar helemaal voor gemaakt. Doorbloeding van de benen van een stilstaand paard is zeer slecht (denk aan stalbenen) door beweging komt de doorbloeding op gang. Ook de darmmotiliteit is bij een stilstaand paard verminderd. (koliek!)

Veel paarden staan 23 uur per dag binnen. Dat kan niet! Veel paarden ontwikkelen stalondeugden/stereotypieën uit verveling/stress. Uit onderzoek is gebleken dat als paarden die stereotypieën niet mogen uitvoeren dat stress veroorzaakt. Dus probeer het liever te voorkomen, als te verbieden.

12. te kleine stallen

Vaak zijn stallen te klein voor een paard om gemakkelijk te gaan liggen en op staan. Veel paarden liggen regelmatig vast in stal, met alle gevolgen van dien. Vaak krijgen wij paarden met bekken en SI-problemen aangeboden na vastliggen.

Een paard kan staande of liggend slapen. Staande slapen paarden alleen maar licht en ondiep. Om goed uit te rusten moet paarden ook regelmatig diep kunnen slapen ook wel een REM slaap genoemd. Paarden maken alleen een REM slaap als zij kunnen liggen, dit gaat namelijk gepaard met totale spierontspanning. Zorg voor een voldoende grote stal met een zachte bodem. Het paard moet durven te liggen!

13. te veel onrust in stallen

Op veel pensionstallen is het de hele dag druk. Het licht staat lang aan en blijft er altijd een radio aan staan. Paarden hebben een gevoeliger gehoor dan de mens. Paarden in de natuur slapen meerdere korte keren per dag. Daar moeten ze op stal wel de rust voor hebben en krijgen.

14. verkeerde plaats op stal

Paarden hebben vaak voorkeur voor paarden. Soms staan paarden naast een ander paard die ze niet "aardig" vinden. Dit kan veel stress opleveren. Door goed te kijken naar paarden is het vaak heel gemakkelijk om daar verbetering in aan te brengen, het kan een wereld van verschil opleveren!

15. sfeer op stal

Zorg voor een goede sfeer op stal! Dit is voor mensen belangrijk maar ook voor de paarden! Vergeet niet paarden zijn zeer gevoelig.

16. verlies of vertrek van ander paard

Soms onvermijdelijk, maar realiseer je dat sommige paarden erg aan elkaar gehecht zijn. Probeer zo snel mogelijk weer een maatje te zoeken.

17. bouwstijl en materiaal

De kleur van de stallen kan van invloed zijn op gedrag van dieren, bij bijvoorbeeld stieren blijkt de kleur rood in de stal agressie en meer testosteron op te wekken dan een groene omgeving. Dit is ook bij mensen bekend.

Verlichting kan van invloed zijn, met name knipperen van tl-verlichting.

Daglicht en goede ventilatie is zeer belangrijk.

De meest ideale stallen zijn voor mij stallen met meerdere ramen of bovenluiken. De stallen moeten de mogelijkheid bieden voor de paarden om fysiek contact met elkaar te hebben.

De stallen moeten voldoende groot zijn, zodat de paarden ook "private space" hebben.

Overige/maar niet minder belangrijke zaken**18. medische handelingen**

Zorg voor een goede dierenarts/hoefsmid/etc die met rust en respect met je dier om gaat.

Haastige spoed is zelden goed. Ik hoor zo vaak dat een paard niet meer te enten is omdat hij al in paniek raakt bij het zien van de auto van de dierenarts.

Gebruik de juiste medicatie voor de aandoening. Ga niet zelf experimenteren met middelen! Bij een goede diagnose hoort een passende remedie!

19. te weinig ruwvoer/te veel krachtvoer

Ruwvoer is het hoofdvoer van het paard. Zorg ervoor dat het paard zoveel mogelijk uren per dag iets te knabbelen heeft. In de natuur is het paard bijna de hele dag aan het eten. Er komt dus constant wat voer in de maag en darmen. Bij het kauwen komt speeksel vrij, dit werkt neutraliserend voor de maag, bovendien heeft het kauwen een rustgevende werking op het dier. De gevolgen van maagzweren zijn al genoemd onder het kopje pijn.

Voer van de grond en niet uit een ruif, dit voorkomt nek/rug problemen.

Voer het liefst ook krachtvoer waar het paard op moet kauwen, zoals granenmix of muesli.

Biks is te gemakkelijk te kauwen voor het paard, sommige paarden kauwen niet eens en slikken het gewoon door. Krachtvoer verhoogt de zuurgraad van de maag en de blinde darm, met een verhoogde kans maag en darmzweren.

20. genetisch

Sommige foklijnen zijn gevoeliger voor stress als de anderen.

21. doping

Als doping nodig is om tot een hogere prestatie te komen, is je paard niet of nog niet geschikt voor wat je van het paard wil. Ik vind het niet ethisch om een paard tot een hogere prestatie te pushen. Wat wij met ons eigen lichaam doen moeten we zelf weten...

23. geopathie

geopathie heeft onder anderen te maken met aardstralen, maar ook met gsm-zendmasten. Dit kan van grote invloed zijn op het welzijn van de dieren. De problemen zijn vaak zichtbaar bij de paarden omdat deze altijd op dezelfde plek staan in tegenstelling tot de mens die zich nog wel vrij rond kan bewegen.

Boodschap 3

Willen wij ons zo stressvrij mogelijk houden dan moeten wij het misschien maar helemaal met rust laten. Maar aangezien wij graag van het paard willen genieten en er een band mee hebben, kunnen wij in ieder geval ons best doen om het zo goed mogelijk te doen. Dus kijk goed naar je paard en zijn omgeving, zoek naar verbetering en geniet van het resultaat! Dit zal als gevolg hebben meer ontspannen en gezondere paarden.

Heeft u vragen naar aanleiding van dit artikel, dan kunt u contact met ons opnemen tijdens het telefonisch spreekuur van maandag t/m donderdag van 08.30 -09.00 op telefoon nummer 030-2961462 (Holistische praktijk voor dieren Den Hoek)

Deze samenvatting is ook beschikbaar via de site www.emielvoest.nl en via www.bitloos.nl

Holistische praktijk voor dieren Den Hoek

Bisschopsweg 2, 3732 HW De Bilt

030-2961462 / www.HolistischDierenarts.nl

Niets uit dit artikel mag worden gepubliceerd, opgeslagen, gekopieerd, gereproduceerd of aan derden worden verstrekt zonder uitdrukkelijke toestemming van de auteur.