

Stress bij paarden

Annika ten Napel, holistisch dierenarts en acupuncturist

Allereerst; sta er af en toe eens bij stil dat het heel bijzonder is wat wij allemaal met een paard mogen doen. Omdat ik allemaal verschillende types paarden zie en iedere dag met ze werk, ben ik mij steeds meer gaan realiseren hoe bijzonder dat is. Het paard is een bijzonder en zeer gevoelig dier. 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 de wervelkolom 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 of tijdens 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 hierbij 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 verhoogt. De bijnieren raken uitgeput. Cortisol, een corticosteroid, heeft een remmende werking op het immuunsysteem en dit raakt dus verzwakt. De darmflora kan verstoort raken en er kunnen maagzweren ontstaan. Tevens kan er zenuwschade optreden.

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

- Verhoogde hartslag
- Snelle en oppervlakkige ademhaling, sommige paarden stoppen zelfs soms even met ademen
- Trillen
- Oogwit zichtbaar
- Verkrampde spieren/verkort lopen
- Klapperen met de lippen
- Stalondeugden als kribbenbijten, luchtzuigen en weven
- Tandknarsen
- Vaak gapen
- Sloom
- 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!

Verdiep je in het natuurlijk gedrag van het paard. Een paard is een kuddedier, in de kudde is er 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 (gelijk aan ongeveer 40-80 rondjes in de manege).

Oorzaken voor stress, de “stress checklist”:

1. De mens als roofdier.

Paarden zijn prooidieren en wij zijn roofdieren.

Zorg dus voor een goede vertrouwensband en ga in alle rust om met het paard. Besteed veel aandacht aan aanraken!

2. Emoties van de mens.

Paarden zijn zeer gevoelige dieren.

Wij kunnen onze emoties overbrengen, 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. Sta er eens bij stil waarom paarden vaak voor therapieën en gehandicapten worden gebruikt.

3. Het berijden van paarden.

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

4. Transport en het weggaan van huis.

Paarden zijn kuddedieren en erg gehecht aan een vaste omgeving. Het vervoeren van een paard levert ook stress op. Na bijvoorbeeld een lang transport hebben paarden hogere kans op infecties.

Rijd altijd rustig en voorzichtig met een trailer en oefen regelmatig met korte stukjes, dit kan een hoop ellende voorkomen als een paard vervoert móet worden.

5. Te jong gespeend.

Spenen is een zeer stressvolle en traumatische gebeurtenis in het leven van een dier. Verandering van voer én 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 toch al steeds minder drinken en gaat het veulen al een beetje zijn eigen weg.

Stalondeugden, zoals luchtzuigen, 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 erg jong op 3 jarige leeftijd, zowel mentaal als fysiek.

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

Nog niet zo heel 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, voorkom verveling. Bevestig het basiswerk en beloon!

8. Pijn!

Veel paarden lopen rond met pijn. Pijn is een belangrijke veroorzaker van stress. Veel paarden die wij zien hebben rugproblemen. 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 en hoofdpijn.

Bij twijfel laat een expert je paard en/of zadel onderzoeken.

9. Sociaal contact.

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

10. Wisselende kuddes.

Paarden hebben duidelijke hiërarchie, regelmatig wisselingen in de kudde 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 is daar helemaal voor gemaakt. De 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 (met een verhoogd risico op koliek als gevolg!)

Veel paarden staan 23 uur per dag binnen, dat kan echt niet! Veel paarden ontwikkelen hierdoor 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 weinig ruimte.

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

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

13. Teveel onrust.

Op veel pensionstallen is het de hele dag door druk. Het licht is lang aan en soms staat er ook nog de hele dag een radio aan, paarden hebben een gevoeliger gehoor dan de mens. In de natuur slaapt een paard meerdere korte keren per dag. Daar moeten ze op stal dan wel de rust voor hebben en krijgen.

14. Verkeerde plaats op stal.

Paarden hebben vaak voorkeur voor andere paarden. Soms staan ze 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 en het kan een wereld van verschil opleveren!

15. De 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 een soortgenoot

Soms onvermijdelijk, maar realiseer je wel 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 al 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, bijvoorbeeld het 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, maar moeten voldoende groot zijn zodat de paarden ook "private space" hebben.

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 ook de juiste medicatie voor een aandoening. Ga niet zelf experimenteren met middelen, bij een goede diagnose hoort een passende remedie!

19. Voeding.

Ruwvoer is het hoofdvoer van een 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 en bovendien heeft het kauwen een rustgevende werking op het dier. De gevolgen van maagzweren zijn al eerder genoemd. 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. Hierdoor is er ook te weinig speekselproductie.

Krachtvoer verhoogt de zuurgraad van de maag en de blinde darm, met een verhoogde kans op maag en darmzweren.

20. Genetische bepaling.

Sommige foklijnen zijn gevoeliger voor stress als 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 wilt. 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, maar een paard kan hier niet zelf over beslissen...

23. Geopathie.

Geopathie heeft onder andere te maken met aardstralen, maar ook met gsm-zendmasten. Deze stralingen kunnen van grote invloed zijn op het welzijn van dieren. Problemen hierdoor zijn vaak zichtbaar bij paarden omdat deze vaak op dezelfde plek staan, in tegenstelling tot de mens die zich nog wel vrij rond kan bewegen.

Willen wij onze paarden zo stressvrij mogelijk houden dan moeten we ze misschien maar helemaal met rust laten. Maar aangezien wij graag van het paard willen genieten en er een band mee hebben, kunnen we in ieder geval ons best doen om het zo goed mogelijk te doen.

Dus kijk goed naar je paard en zijn omgeving, blijf zoeken naar verbetering en geniet van het resultaat: meer ontspannen en gezondere paarden!

©Drs. A.C. ten Napel

Den Hoek, Holistische praktijk voor dier & mens.