



“Sportmassage is een aanvulling op de dagelijkse training en onderhoud!”

Massage Hippique

Sportmassage voor paarden wordt nu nog voornamelijk gebruikt om problemen op te lossen, maar dat doet het niet alleen. Dankzij sportmassages worden pijnproblemen verminderd, oorzaken weggenomen of blootgelegd, blessures verholpen, de spierontwikkeling bevordert en de bloedcirculatie verbeterd. Maar paardenmassage is eigenlijk bedoeld om blessures te voorkomen en als perfecte aanvulling op de dagelijkse training en onderhoud van uw paard.

Toen ervaren dressuur- en springamazone Angelique Schreurs zelf lichamelijke klachten kreeg, was er geen arts die haar kon helpen. Totdat ze bij een sportmasseur, Henk Haex uit Weert kwam. Haar pijn werd langzaam minder en de oorzaak van de problemen werd duidelijk. Dat zette Angelique aan het denken en zo is ze zich gaan interesseren in sportmassage voor paarden. In 2001 richtte ze Massage Hippique in Weert (L) op en inmiddels is ze dus al tien jaar succesvol in het masseren van paarden en coachen van de combinatie.

Verandering en verbetering

'Als een sportmasseur mij kon helpen, kunnen paarden hierdoor toch ook geholpen worden?' stelt Angelique. 'Voor mijn problemen zich openbaarden, was ik jaren actief in de wedstrijd sport. Ik reed diverse paarden op hoog niveau, zowel dressuur als springen, was tevens jurylid springen en in het bezit van alle instructeursdiploma's. Daarnaast heb ik diverse paarden gefokt en enkele fokproducten lopen nu internationaal. Een brede basis wat betreft paarden had ik dus al. Om sportmasseur voor paarden te kunnen worden ben ik op internet gaan neuzen, want in Nederland was er toen nog niemand die daar bedrijfsmatig iets mee deed. Ik kon kiezen uit Australië, Florida of Virginia en het werd het laatste. Eenmaal terug in Nederland ging ik direct naar mijn oude merrie, welke hoogdrachtig en veel te zwaar, op stal stond. Ze was behoorlijk stijf en iedereen zei dat het door die dikke buik kwam; ze zette haar achtervoeten nog niet in de buurt van haar voorvoeten. Meteen na de massage ben ik met haar gaan stappen. En wat schetste mijn verbazing, ze stapte weer als vanouds 30 cm over! Nee, het is dus niet vanzelfsprekend dat drachtige merries minder ruimte krijgen, ze had gewoon enorm last van haar onderrug en SI gewricht door die zware buik. Een pensionklant zag het verschil ook en vroeg me of ik haar merrie wilde masseren. En zo is alles begonnen'.

Meester in compensatie

'Bij voorkeur behandel ik paarden in hun eigen stal. Wanneer een paard zich in zijn eigen omgeving bevindt, is hij eerder ontspannen en daardoor kun je met de massage meer bereiken, het paard is met de

aandacht er beter bij. Soms gaat dit niet op, vooral bij dominante merries niet, die zijn veel lastiger en moeilijker dan hengsten', lacht Angelique.

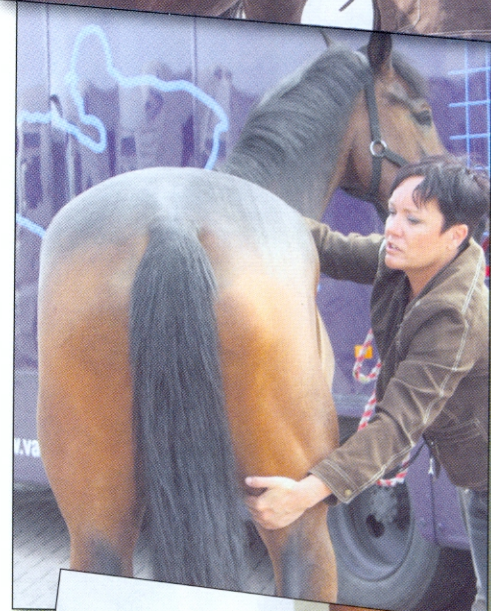
'Wanneer ik begin met masseren, stel ik me altijd voor aan het paard. Je ziet dan meteen de blik van een paard en voelt dan ook of er spanning is, door de reactie die je krijgt wanneer je het paard aanraakt. Ook bekijk ik het paard goed. In mijn ogen moet een paard zacht zijn. Dit wil zeggen dat er sprake moet zijn van rondingen en zachte lijnen. Ik hou niet van een paard met hoeken, daar zit vaak spanning en tekenen van overbelasting van dat gebied. Dan kijk ik of het paard in balans is, op vier benen vierkant kan staan en niet aan één kant hoger is. Tevens zie je meteen de vacht, wat ook veel vertelt over zijn algemene gezondheid, zoals vochtthuishouding, weerstand, bloedarmoede of het paard goede voeding krijgt, een juiste doorbloeding heeft en lekker in zijn vel zit.'

'En dan begint natuurlijk het echte werk. Ik wil ook niet direct het verhaal van de eigenaar horen, dan krijg je vooroordelen en die wil ik niet. Ik wil liever zelf ervaren wat er anders kan in het te masseren paard. Paarden zijn meesters in compenseren', vertelt Angelique. 'Sommige paarden hebben bijvoorbeeld een mechanisch probleem in de achterhand. Dit kunnen ze uitstekend verbloemen door de spieren in de voorhand teveel en anders te gaan belasten. Maar uiteindelijk kunnen deze spieren dit niet meer aan en wordt er een probleem zichtbaar. Men denkt dan in eerste instantie dat er iets mis is met de voorkant, terwijl de oorzaak van het zichtbare probleem in werkelijkheid in de achterhand zit'. Angelique ziet masseren daarom ook wel als het ontleden van een artisjok, je moet eerst allerlei lagen verwijderen voordat je bij het hart uitkomt.

Van bodybuilder tot atleet

Natuurlijk is een sportmassage niet alleen belangrijk voor paarden met een pijnlijke blessure. Angelique is er voorstander van dat alle paarden regelmatig gemasseerd worden. 'Naar mijn mening is het een belangrijke aanvulling op de training. Je kunt het zien als het in onderhoud houden van je paard.

>> Verder op pagina 48





Men denkt altijd dat het paard zijn eigen lichaam wel kent, maar dit is lang niet altijd het geval, net als dat niet ieder mens doorheeft dat hij zijn kaken op slot zet of de ene schouder hoger optrekt dan de andere. Door het paard regelmatig te masseren leer je hem bewust te worden van zijn eigen lichaam en om bepaalde spieren te ontspannen en los te laten. Een paard is namelijk een vluchtdier en daardoor altijd alert, waardoor er van nature veel spanning in hem heerst. Wanneer je die spanning eruit haalt, kan een paard ook groeien. In zijn lijf, door de opbouw van de spieren, alsook door het feit dat een paard beter in zijn vel gaat zitten, meer zelfvertrouwen krijgt en daardoor beter en liever wil presteren. Dat doen waar zijn talent zit.

De meeste paarden worden vaak verkeerd getraind. Niet bewust natuurlijk, maar men kijkt naar waar men heen wil en daar wordt het schema op gebaseerd. Men kijkt niet naar 'wat heb ik en wat hebben we nodig om daar te komen' en dan worden er ook geen tussenbalansen opgemaakt. Het is vaak slecht management. Er zijn zoveel talentvolle paarden in Nederland, die moeten we beter gaan 'managen'. Minder blessures en niet alleen snel naar de top, maar proberen dit met een gezond paard te doen en daar te blijven'. Angélique is van mening dat dit vaak mis gaat. 'Bijvoorbeeld het paard waarbij alleen maar geconcentreerd wordt op sterker maken, zal misschien wel sterker worden, maar verliest daardoor meestal de lengte en souplesse. Hij wordt stugger, kan niet meer buigen en verliest ruimte en 'wil niet zo graag meer'. Je bent dan eigenlijk een bodybuilder aan het maken in plaats van een atleet. Wat wil je met je paard? Rek, lengte, souplesse en kracht... dus een combinatie'.

Bewustwording

Angélique vindt het belangrijk dat alle eigenaren zich hiervan bewust worden. 'Uiteindelijk draait het allemaal om het welzijn van je paard.' Tegenwoordig

ziet ze vaak dat mensen vallen voor het verkeerde paard. 'Een goede vriend van me was op zoek naar een nieuw paard om zijn dressuurcarrière van de grond te krijgen. Hij had zijn oog laten vallen op een mooie ruïn, welke compleet goedgekeurd was door de dierenarts voor de sport. Hij vroeg me, als vriend, om mijn mening te geven, waarop ik antwoordde dat het een heel mooi en goed paard was, maar hoe was hij van plan zijn appuyementen te gaan rijden? De ribbenkast van het paard liep helemaal door tot onder zijn heupbeen en was heel diepgeribd. Een paard met zo'n ribbenkast kan gewoonweg geen lengtebuigingen doen. Daarom moet je, voordat je een aankoop doet, je ervan bewust zijn wat je wilt bereiken en wat voor paard hiervoor geschikt is'.

Angélique geeft regelmatig cursussen en verzorgt diverse opleidingen om zoveel mogelijk paarden-mensen en mensen met paarden erop te attenderen dat massage voor het paard van belang is. 'Iedereen kan masseur worden, maar het is een zwaar vak, waarbij je ook veel aan jezelf moet denken. Zo moet je leren hoe je jouw handen moet gebruiken en welke houding je aan moet nemen, anders wordt je eigen lichaam overbelast en ben jij straks degene die naar een sportmasseur kan', lacht ze. 'Het belangrijkste voor de cursisten is de juiste intentie. Het is net als met rijden, je moet een combinatie vormen met je paard. Het is essentieel om in het achterhoofd te houden dat je mét het paard werkt en niet aan het paard. Je wilt actie en reactie. Dat geeft enorm veel voldoening, want het is erg dankbaar werk om te mogen doen.' Angélique geeft niet alleen cursussen in Nederland, maar ook in België en ze is zelfs al twee keer een maand naar Canada geweest. 'Ik vind het belangrijk dat zoveel mogelijk mensen zich bewust worden van de positieve gevolgen van een sportmassage. Het draait uiteindelijk allemaal om het welzijn van het paard.'

“Het is essentieel om in het achterhoofd te houden dat je mét het paard werkt en niet aan het paard.”

“Een paard is namelijk een **vluchtdier** en daardoor altijd alert, waardoor er van nature veel spanning in hem heerst”.

Persoonlijk programma

‘Ieder paard is anders en daarom heeft ieder te masseren paard een persoonlijk programma.’ Angelique legt uit: ‘Vroeger gebruikte ik voornamelijk standaard sportmassages, op de wijze waarop ik het zelf geleerd had, wat inhoudt dat ik een standaardreeks toepaste, die hetzelfde was bij ieder paard. Tegenwoordig maak ik gebruik van integratieve massages’. Integratieve massages zijn diverse massagevormen die met elkaar geïntegreerd zijn. ‘Op deze manier hoef je niet op zoek naar het probleem, maar voel je het vanzelf onder je handen.’

‘Wanneer ik een nerveus paard heb, maak ik met mijn handen lange halen over zijn lichaam. Een paard dat al zijn spieren vast heeft zitten, kneed ik helemaal los met behulp van diverse manieren. Ieder paard is anders en heeft een andere benadering nodig.’ Sinds kort gaat Angelique soms nog een stapje verder, door middel van intuïtieve massages. ‘Door het gebruik van deze massage worden de energiebanen uitgebalanceerd en ga je nog een stap verder. Hierbij let je op de energie en op de ademhaling van het paard. Voor deze manier van masseren zijn ze in de sport nog niet klaar in Nederland. De meeste mensen vinden nu al dat ik ‘een blauwe jurk aanheb’ en het sportmassage noem, maar dat wil niet zeggen dat ik het niet toepas...’

Ideaalbeeld

‘Gemiddeld ben ik een uur tot anderhalf uur met een paard bezig. Een nieuw probleemgeval kan soms wel twee en een half uur duren. Wanneer ik een paard in onderhoud heb, kan ik in een uur klaar zijn. Veel klanten bezoek ik namelijk iedere week, om hun (sport)paard te ‘onderhouden’. Paarden die op recreatief niveau lopen masseer ik meestal eens in de vier tot zes weken. Op deze manier begeleid je de dieren in de bewustwording van hun lichaam en

‘bewaak’ je ze tegelijkertijd, want je voorkomt dat er (nieuwe) blessures insluipen. Maar ik heb ook wel eens een paard behandeld waar ik zes weken mee heb gewerkt samen met de ruiter, voordat deze weer goed liep.’ Angelique werkt samen met andere masseurs. ‘Wanneer ik het te druk heb, stuur ik een klant door naar een collega. We oefenen immers allemaal hetzelfde vak uit en hebben één gemeenschappelijk doel, namelijk het helpen van paarden.’

Wat men volgens Angelique niet moet vergeten, is dat een zware blessure die in het lichaam is verholpen, mentaal gezien nog een grote nasleep kan hebben. ‘Wanneer een paard twee jaar lang pijn heeft gehad omdat hij zijn blessure wist te verbloemen, kan het enige tijd duren voor het paard weer vertrouwen heeft in het rijden. Hierin moet je hem dus stap voor stap begeleiden, als een soort revalidatieproces. Dit wordt altijd samen gedaan met de behandelend dierenarts, de trainer en de ruiter’.

‘Mijn ideaalbeeld is dat mensen zich ervan bewust worden dat met sportmassages blessures kunnen worden voorkomen. Zo kunnen we problemen met onze paarden voor zijn. Want we willen niet alleen een paard dat goed presteert, maar een paard dat goed en graag wil presteren’, besluit Angelique.

