

Masseren met de Jack Meagher Methode

Verbeteren van de bewegingen van het paard

Bianca Lodeweegs beleeft al 27 jaar heel veel plezier aan de paardensport (dressuur red.). Ze is actief met het rijden van jonge paarden tot paarden op subtopniveau. Daarnaast geeft ze dressuurinstructie en jureert ze tot en met ZZ-Licht-niveau. Na verschillende studies te hebben gevolgd, waaronder twee jaar Fysiotherapie, is Bianca de ORUN-opleiding gaan doen. Deze heeft ze 1998 volledig afgerond en ze is daarna doorgegaan met het geven van dressuurlessen.

“Spierproblemen zijn de grootste ‘onbekende’ veroorzaker van bewegingsproblemen!”



"Daar liep ik tegen een aantal zaken aan waarvan ik het idee had dat deze beter moesten kunnen, zoals paarden die onregelmatig lopen, taktfouten maken, 'strakke' paarden, paarden die plat door de wending gaan, paarden die met de oren in de nek lopen tot zelfs staken aan toe. Door mijn opgedane ervaring was ik er inmiddels wel achter dat al deze problemen niet vanzelf overgaan en zeker niet door alleen maar te trainen. Met mijn fysiotherapieachtergrond en interesse in de spieren dacht ik: 'hier moet toch een oplossing voor zijn?'. Dat was nog niet zo eenvoudig, want geen dierenarts kon mij hier iets over vertellen, omdat zij jammer genoeg onvoldoende naar de spieren kijken.

Ik ben toen in aanraking gekomen met de Jack Meagher Methode. Wat een openbaring! Eindelijk een methode die niet aan symptoombestrijding doet, maar juist vele oorzaken wegneemt. Tevens is deze methode wetenschappelijk bewezen, zowel bij mensen als bij paarden. Het fijne van deze methode is dat deze manier van massage toepasbaar is op zowel mens, paard als hond. Paard en ruiter kunnen op deze manier zoveel meer plezier met elkaar beleven. Stel je eens voor dat je eigen lichaam verkrampd of spierpijn heeft en je elke dag flinke lichamelijke arbeid moet verrichten. Veel succes! Dat verdient een paard dus zeker niet. De combinatie van lesgeven en sportmassage is heel erg leuk en geeft zeer veel voldoening. Ik zie de massage ook echt als een totale aanvulling op alles. Een los paard is prioriteit nummer 1 en dan kun je pas gaan trainen. Door de sportmassage gaat het lichaamsgebruik van de paarden er aanzienlijk op vooruit. Het heeft ook alleen zin om met een paard te trainen dat los is in zijn lichaam."

Als een spier niet voor een paard werkt, werkt hij actief tegen!

"Belangrijk is om een paard zoveel mogelijk symmetrisch te ontwikkelen. Dat kan als hij los is in de spieren, vandaar dat ik veel aandacht besteed aan het rechtrichten in de training. Veel afwisseling met links- en rechtsom is daarbij ook van belang. Spieren moeten ook kunnen herstellen tijdens de training en niet een continue belasting hebben. Vandaar dat tussendoor stappen erg belangrijk is om de spieren van zuurstof te voorzien. Veel variatie in de gangen en oefeningen is van groot belang. Veel ruiters gaan te lang ergens in door, waardoor spieren door zuurstofgebrek kunnen verkrampen en daardoor kunnen beschadigen."

Wist je dat: ruim 60 procent van het totale lichaamsgewicht van een paard wordt gevormd door skeletspieren. Een enorme massa, wat direct de gewichtigheid aangeeft. Weet je dat de schouders en voorbenen van een paard helemaal 'hangen' in spieren. Er is geen verbinding met het skelet. Paarden hebben geen sleutelbeen zoals wij.

Wetenschappelijk bewezen

"De Jack Meagher Methode is gericht op het verbeteren van de bewegingen van het paard. Het is een zeer effectieve methode die veel verder gaat dan welke massagebehandeling ook. Eerst worden de stresspoints gelokaliseerd en vervolgens via deze methode opgelost.

Het is dus echt het wegnemen van de oorzaak en niet het weghalen van alleen de symptomen. Stresspoints zijn verharde stukjes in de spier die het paard belemmeren om de spier te kunnen ontspannen. Aanspannen gaat altijd vanuit de zenuw.

De effecten van deze sportmassage zijn: beschermt het lichaam tegen blessures, het lichaam komt in een betere fysieke conditie, het verbetert prestaties en uithoudingsvermogen, het helpt beschadigde spiervezels te herstellen en het kan de duur van de sportcarrière verlengen.

Dat de behandeling zo effectief is, komt doordat je altijd beide zijden van het paard voelt. Dat betekent dat er 30 stresspoints per zijde gevoeld worden. Door de accuraatheid van deze methode werkt het ook diep door in het weefsel. Daarom is het ook van belang dat een paard na de behandeling nog ongeveer 30 minuten beweegt, het liefst binnen 2 uur na de behandeling. Dit ter verbetering van de doorbloeding van de spieren en de afvoer van afvalstoffen."

Wat is nu eigenlijk een spierprobleem?

"Kort uitgelegd betekent het dat de spier niet meer helemaal (of helemaal niet meer) kan ontspannen. Dit komt door een verkleving van beschadigde spiervezels. Zuurstof en glucose vinden hun weg niet meer door de gehele spier. De functie van een spier is om aan te spannen en daarna te ontspannen. Hierbij wordt het gewricht waar de spier aan verbonden is in beweging gebracht. Het aanspannen van de spier is een gedirigeerd proces vanuit het centraal zenuwstelsel, dat altijd plaatsvindt.

Spierproblemen ontstaan vaak heel geleidelijk. Paarden geven vaak al vele signalen af ruim voordat de ruiter erachter komt dat er iets mis is. Het zijn vaak kleine signalen, maar ze wijzen al op spierproblemen. Vaak heeft de eigenaar/ruiter al langere tijd het gevoel dat er iets niet klopt, maar dit wordt vaak niet begrepen wordt door bijvoorbeeld dierenarts of instructeur.

Enkele signalen die kunnen duiden op spierproblemen zijn: een slechte, korte of onregelmatige stap, scheef lopen, moeite met nageven en zalken in de hals, moeite met stelling en buiging, moeite met aanspringen in de galop zelf of omspringen, strakke of verkorte passen, een huppel bij het aandraven, 'vervelend' of gevoelig tijdens het poetsen, kantelen van of schudden met het hoofd, knikken in de voorbenen (ook op stal), veelvuldig over de buitenschouder vallen, knarsetanden, stijf beginnen (wel 20 minuten nodig hebben om los te komen), geen ruggebruik tonen of erg tegen de hand in zijn, niet aan het been willen komen, gevoel van niet voorwaarts kunnen maar wel willen, onregelmatig in de uitgestrekte gangen, niet goed ondertreden van de achterbenen, stuwend lopen en niet willen dragen.

Spieren die niet voldoende doorbloeding hebben verkrampen, met als gevolg verkorte en strakke spieren. Hierdoor verliest het paard zijn 'lossigheid' in het lichaam. Doordat het lichaam verdeeld is in spiergroepen breiden spierproblemen zich gemakkelijk uit naar andere spiergroepen. Het begint met een klein ongelukje en ongemerkt loopt het paard steeds verder vast. Het is nauwelijks merkbaar. Dit noemen we een ketterreactie. Deze sportmassage is echt onmisbaar voor alle paarden en in alle disciplines. Vaak is het ook een groot misverstand om jonge paarden nog niet te laten masseren, juist deze paarden kunnen tijdens het spelen in de opfok al de nodige stresspoints opgelopen hebben. Daarom is het erg goed deze eerst weg te laten masseren en dan het paard zadelmak te maken, zodat het paard een goede start kan maken!"

Roxanne Katers

Met dank aan Bianca Lodeweegs

Bronnen:

- www.joy4horses.nl
- www.happy-athlete.nl

Links

1: Bianca Lodeweegs aan het werk

Rechts

2: Bianca Lodeweegs aan het werk

Met dank aan fotograaf: Marlien van den Enk

