



# Hoog, hoger, hoogst

Je zult er vast wel eens aan gedacht hebben: "Wat zou het fijn zijn als mijn paard zichzelf door zou trainen buiten mijn uren in het zadel om." Goed nieuws, want dat kan door je paard te laten browsen.

TEKST: SABINE TIMMAN

**I**n het wild eten paarden niet alleen van de grond. Ze plukken ook blaadjes uit bomen en struiken. Anatomie en biomechanica specialist Sharon May-Davis kwam er na veel research achter dat wilde Konikpaarden op maar liefst 35 punten verschillen met onze gedomesticeerde paarden. Eén van deze verschillen waren de veel beter ontwikkelde spieren in de achterhand. Natuurlijk zijn deze wilde paarden niet helemaal te vergelijken met ons huidige paard. May-Davis

startte een onderzoek en kwam er achter dat omgevingsfactoren een grote rol spelen bij de ontwikkeling van deze en andere spieren.

#### Omgevingsfactoren

De omgevingsfactor 'voeraanbod op verschillende hoogtes' oftewel browsen, werd al snel gekoppeld aan onder andere sterkere spieren in de achterhand. Ook de spieren die het dichtste bij de wervelkolom liggen – ook wel de houdingsspijeren – waren in aanleg sterker en functio-

neler. Deze spieren kun je als ruiter niet echt trainen in dat ene uurtje per dag. In een drie jaar durend onderzoek naar zowel dressuurpaarden, eventingpaarden als racepaarden op hoger niveau bleken de resultaten veelzeggend. De paarden die voer aangeboden kregen op verschillende hoogtes, hadden veel betere en sterkere spieren dan de paarden die altijd vanaf de grond aten.

#### Hoe werkt browsen?

De collega van Sharon en Nederlandse specialist op dit gebied, Zefanja Vermeulen, legt ons uit dat bij browsen het voer op kniehoogte en hoger wordt aangeboden. "Dit kun je bijvoorbeeld doen door het hooinet hoger op te hangen, maar ook uit de voerbak eten is al een vorm van browsen.

Als je minimaal twintig minuten per dag je paard voer aanbiedt vanaf kniehoogte, dan train je hierbij de houdingsspijeren. Met voeren uit de voerbak alleen ben je er nog niet, want dit is maar één positie en daarbij stretch je maar één bepaalde spier. Een hooinet is bijvoorbeeld veel beweeglijker en daarmee boots je beter de takjes uit de natuur na. Het paard moet dan echt gericht balanceren, mikken en grijpen naar zijn voedsel en zichzelf dus goed recht en in balans zetten. Hierdoor worden de spieren rondom de nekwerfels continu getraind en blijft de nek stabiel en de eerste twee halswerfels losser. Artrose in de onderhals is bij veel paarden een zwakke schakel. Door middel van browsen maak je de spieren rondom de halswervel sterker, waardoor de kans op artrose vermindert. Door het balanceren train je daarnaast automatisch de spieren van de achterhand en dat kan in twee maanden al best snel resultaat geven. Daar waar het paard de meeste tijd doorbrengt, kan de meeste winst behaald worden. Maar vlak de training van de ruiter niet uit; het is de combinatie die werkt."

## BROWSEN BIJ HOEFBEVANGENHEID?

Bij hoefbevangenheid kun je het browsen zelfs letterlijk naar een hoger level tillen om deze paarden verlichting te geven. Door paarden op een opstapje te zetten, staan ze schuiner en gaan zichzelf ook anders plaatsen tijdens het grijpen naar het hoger hangende hooi. Hierdoor verdelen ze hun gewicht beter over hun voeten en worden de voeten gelijk belast. Dit ontlast de rug en de schouders, die bij hoefbevangen paarden vaak worden opgetrokken. Dit alles heeft positieve effecten op de hoefbevangenheid.

### Passieve fysio

Ook gedragstrainer Tamara Dorrestein houdt zich bezig met de effecten van browsen. "Het gedrag van paarden is soms pijn- en/of management gerelateerd. Natuurlijk kun je een paard trainen en behandelen, maar het management wordt vaak vergeten. Met passieve fysio kijk ik naar potentiële veranderingen in de omgeving van een paard, waardoor problemen verlicht worden of zelfs verdwijnen. Met training ben je vaak tijdgebonden. Vul je de training aan met passieve fysio, dan doet het paard gedurende de dag zelf nog wat oefeningen. Het allergrootste pluspunt is dat paarden van browsen mentaal blijer worden. En vaak kunnen ze het werk onder het zadel makkelijker aan."

### Afwisseling

De dames raden af om iedere maaltijd op hoogte te voeren. "Het is de afwisseling die werkt", vertelt Tamara. "Ongeveer twintig procent van het voer hoger hangen is een goede verdeling. Natuurlijk is het niet goed als ze constant met hun neus in de lucht staan, maar eigenlijk pakken ze alleen dat ene plukje om het vervolgens op neutrale hoogte op te eten. Het is dus puur een vorm van stretchen. Ik heb een paddock waarbij de paarden op verschillende plekken kunnen kiezen van welke hoogte ze willen eten. Grappig genoeg gaan ze juist voor afwisseling in hoogtes."

### Blessures of artrose

Paarden met blessures of artrose zijn paarden om goed in de gaten te houden. Voer het browsen bij deze paarden met nog kleinere stapjes in. Kijk ook goed naar de hoogte waarop je het net ophangt. Dat moet comfortabel blijven voor je paard.

### Niet veel moeite

Op de vraag naar de nadelen is Zefanja heel duidelijk. "Natuurlijk is het niet goed om stoffig hooi hoog op te hangen. Maar zeg nou zelf: stoffig hooi moet je helemaal niet willen geven. Ook zouden paarden geïrriteerd kunnen raken als ze het hooi op hoogte moeilijk te pakken kunnen krijgen, maar het is ook niet de bedoeling dat het paard veel moeite moet doen om het voer uit het net te krijgen. Het moet wel leuk blijven. Kijk bij het bepalen van de hoogte vooral naar je paard. Niet ieder paard heeft dezelfde voorkeur."



FOTO: TAMARA DORRESTEIJN

Twintig minuten per dag voeren vanaf kniehoogte traint de houdingsspijeren.