PAARDENGEDRAG EN ONZE INVLOED

Paarden zijn relatief grote zoogdieren. Het zijn kuddedieren en hebben dus nood aan sociaal contact met soortgenoten. Het zijn vluchtdieren, wat inhoudt dat ze bij gevaar instinctief wegrennen. Het zijn planteneters en voelen zich het best in een omgeving waar ze kunnen grazen en rondtrekken. Het zijn ook sociaal intelligente dieren met een sterk geheugen, ze leren efficiënt door herhaling en associatie, hebben een groot aanpassingsvermogen en zijn uiterst sensitief.

En juist omwille van al deze eigenschappen, heeft het gedrag van een ruiter een grote invloed op hoe ze reageren. Ook bij grondwerk volstaan zeer kleine signalen vaak al om je paard te laten verstaan wat je wil. Paarden voelen namelijk heel goed emoties aan. Ze zijn bijzonder gevoelig voor subtiele veranderingen in lichaamshouding, ademhaling en spanning, en kunnen je uitdrukkingen heel goed lezen. Wanneer een ruiter stress heeft of onzeker is, zal het paard daar vaak op reageren met verhoogde alertheid of spanning. Terwijl een rustige, zelfverzekerde houding juist zal zorgen voor vertrouwen.

Doordat paarden een sterk geheugen hebben leren ze van elke ervaring. Onduidelijke of harde signalen kunnen hen verwarren of angstig maken, terwijl duidelijke en consequente hulpen ervoor zorgen dat ze sneller begrijpen wat je van hen vraagt. Paarden com-

municeren bovendien vooral via lichaamstaal. Je houding en bewegingen zijn veel belangrijker dan woorden. Als je bijvoorbeeld scheef zit of onrustige handen hebt, kan dat verkeerde signalen geven. Omdat het vluchtdieren zijn, kan spanning of onduidelijkheid ervoor zorgen dat ze schrikken en willen weglopen. Daarom is het belangrijk dat je hen een veilig en duidelijk gevoel geeft; dat je hen leidt. Uiteindelijk draait alles om vertrouwen: een paard werkt het best met je samen als het je vertrouwt. En dat vertrouwen bereik je alleen door rustig, eerlijk en consequent te handelen, zonder te steunen op hulpmiddelen die door het paard als dreigend of dwingend kunnen worden ervaren, zoals bijvoorbeeld bijzetteugels, zweep of sporen.

ZIJN PAARDEN EIGENLIJK WEL GEMAAKT VOOR DE PAARDENSPORT?

Neen. Paarden zijn niet geëvolueerd om bereden te worden. Een paard is in staat om een ruiter te dragen, maar is niet "gemaakt" om bereden te worden. Paarden kunnen ruitergewicht compenseren door spierkracht, maar dat vraagt wel om de juiste training. En hier klemt vaak het schoentje. De ruiter moet gedragen worden vanuit de achterhand, niet op de voorhand. En aan die basisvoorwaarde wordt niet altijd voldoende aandacht besteed.

De paardensport wordt vaak beschreven als een mooie samenwerking tussen mens en dier. Of het nu gaat om dressuur, springen, eventing, western of endurance: elke discipline heeft zijn eigen charme en techniek. Of al deze vormen van sport wel passen bij het lichaam van het paard zelf, is allerminst zeker. Wetenschappelijk onderzoek plaatst daar steeds vaker vraagtekens bij.

De belasting van het lichaam wordt bij een paard verdeeld over vier benen, terwijl de wervelkolom functioneert als een flexibele, elastische verbinding tussen voor- en achterhand. Die rug is geen starre balk, maar een dynamisch systeem dat tijdens beweging voortdurend krachten opvangt en weer vrijgeeft via actieve spiercontrole. Om dat begrijpbaar te maken, kun je het vergelijken met een hang-

brug of een boog. Een boog is niet sterk doordat hij stijf is, maar doordat de boog en de pees elkaar in balans houden. Onder belasting veert de boog mee en verdeelt hij de krachten. Als die balans echter verstoord raakt, bijvoorbeeld door te veel of ongelijk verdeelde druk, verliest de boog zijn vorm en worden afzonderlijke delen van de constructie te zwaar belast. Bij een paard werkt dat vergelijkbaar: de wervelkolom en omliggende structuren vormen samen een gespannen, veerkrachtig systeem dat meebeweegt met de belasting. Het belangrijke verschil is dat een paard die spanning actief reguleert via spieren en coördinatie, terwijl een boog een passieve constructie is. Wanneer een ruiter wordt toegevoegd, neemt de belasting op dit systeem toe. Dat vraagt om extra spanning en stabilisatie in de rug. Een goed getraind paard kan die belasting tot op zekere hoogte opvangen en verdelen, maar als de druk te groot is, verkeerd wordt verdeeld of onvoldoende wordt ondersteund, raakt de balans verstoord. Net als bij een overbelaste boog kan dat leiden tot vervorming en uiteindelijk tot schade aan de structuren die de krachten moeten dragen.

Deze biomechanische constructie is voor haar stabiliteit grotendeels afhankelijk van spieren, ligamenten en fascia, en slechts in beperkte mate van de botstructuur. Wanneer een ruiter op de rug plaatsneemt, neemt de compressie op de borstwervelkolom toe, evenals de piekbelasting op de voorbenen en de belasting van het sacro-iliacale (SI-)gewricht. Onderzoek toont aan dat zelfs relatief lichte ruiterbelasting al meetbare veranderingen kan veroorzaken in bewegingspatronen, spierspanning en gewrichtsbelasting. Ook asymmetrie van de ruiter – iets wat vrijwel onvermijdelijk is – leidt tot compensatie elders in het lichaam. Daarbij is niet alleen het gewicht van de ruiter van belang, maar ook de positie van dat gewicht, de dynamiek van de beweging en de duur en herhaling van de belasting.

Het paard is van nature gebouwd om lange afstanden af te leggen in een vrij rechte lijn, met afwisseling in tempo en ondergrond. Dat is het resultaat van miljoenen jaren evolutie als grazer en prooidier. In de moderne paardensport vragen we echter iets heel anders. We

trainen paarden intensief onder ruitergewicht, laten ze steeds dezelfde bewegingen herhalen, maken scherpe wendingen, vragen explosieve kracht of juist langdurige verzameling. Dat staat ver af van hoe een paard zich in de natuur zou bewegen.

En elke discipline legt daarbij zijn eigen drukpunten. Dressuur vraagt veel van gewrichten en rug door verzameling en buiging, springen belast pezen en voorbenen zwaar, endurance vergt langdurige herhaling, en ook in western, mennen of andere disciplines krijgen bepaalde lichaamsdelen steeds opnieuw dezelfde belasting te verwerken. Wat ze gemeen hebben, is dat ze het lichaam structureel anders belasten dan waarvoor het oorspronkelijk is bedoeld.

Vaak wordt gedacht dat fokkerij dit probleem oplost. Paarden worden immers speciaal gefokt voor sport. Maar fokkerij verandert vooral hoe efficiënt een paard bepaalde bewegingen kan uitvoeren, niet de biologische grenzen van bot, kraakbeen en bindweefsel. Vooral kraakbeen herstelt nauwelijks. Bij aandoeningen zoals artrose bouwt overbelasting zich vaak sluipend op en wordt het pas zichtbaar wanneer het proces al vergevorderd is; terwijl het paard in tussentijd gewoon blijft presteren. Andere blessures, zoals peesbeschadigingen bij springpaarden, kunnen soms plotseling optreden zonder duidelijke voorafgaandelijke signalen.

Als prooidier hebben paarden de neiging om kwetsbaarheid te verbergen. Pijn of ongemak uiten ze zelden expliciet. Wanneer stoppen of ontwijken geen optie is, passen ze zich aan. Dat betekent echter niet dat er geen sprake is van lijden. Integendeel: het lijden manifesteert zich vaak subtiel, via gedragsveranderingen, verhoogde spanning en een stille aanpassing aan omstandigheden waaraan het paard zich niet kan onttrekken. Wat van buitenaf oogt als gehoorzaamheid, kalmte of bereidwilligheid, is daardoor niet altijd wat het lijkt. Dit maakt het moeilijker – maar des te belangrijker – om signalen van ongemak tijdig te herkennen. Wat wij zien als werklust, braafheid of talent, blijkt in onderzoek soms iets anders te betekenen.

Dat betekent niet dat iedereen in de paardensport bewust verkeerd bezig is. Wel betekent het dat de sport, in welke discipline dan ook,

altijd invloed heeft op het welzijn van het paard. Het is een door mensen bedacht systeem dat vaak meer vraagt van het paardenlichaam dan op het eerste gezicht zichtbaar is. Het gaat daarom niet om hoever we paarden kunnen laten gaan, maar om hoeveel we bereid zijn te vragen en tegen welke prijs. Vanuit mijn visie brengt elke vorm van paardensport een zekere fysieke en mentale belasting met zich mee die niet mag worden genegeerd.

Het paard lijdt. Niet altijd zichtbaar, niet altijd acuut, maar vaak langzaam en stil. Het lijdt onder herhaalde lichamelijke belasting, onder pijn die zich opstapelt in gewrichten, pezen en rug, en onder stress die geen uitweg kent.

Soms wordt aangevoerd dat ook topsporters pijn lijden om te presteren; dat inspanning, opoffering en lichamelijke grenzen nu eenmaal deel uitmaken van uitmuntendheid. Maar het verschil is cruciaal, omdat de mens daar bewust voor kiest en het paard niet. Een sporter kan begrijpen waarom hij grenzen verlegt, kan instemmen, weigeren of stoppen. Het paard beschikt niet over die keuzevrijheid. Wat voor de mens een vrijwillige afweging is, wordt aan het paard opgelegd. En juist daarom rust op de mens de verantwoordelijkheid om niet alleen prestaties te beoordelen, maar ook het welzijn van het dier dat daarvoor wordt ingezet.

Naast fysieke belasting speelt ook mentale belasting een belangrijke rol. Ethologisch onderzoek toont aan dat bereden paarden verhoogde stressniveaus kunnen vertonen, gemeten via cortisolwaarden en af te leiden uit gedragssignalen zoals ongemak en weerstand. Wanneer ontsnappen of verzet onmogelijk is, kan dit in sommige gevallen leiden tot aangeleerde hulpeloosheid: het paard blijft meewerken, maar onderdrukt signalen van pijn of ongemak. Het ontbreken van zichtbaar verzet wordt in de sport vaak geïnterpreteerd als ontspanning of gehoorzaamheid, terwijl het wetenschappelijk gezien ook kan wijzen op chronische stress. Dat neemt niet weg dat geconditioneerde ontspanning een reëel en positief leerresultaat is, en dat niet elk rustig paard in een staat van aangeleerde hulpeloosheid verkeert. Maar het onderscheid is van buitenaf moeilijk te maken.

Dat paarden al lange tijd door mensen worden gebruikt, is een cultureel argument, geen biologisch. Ook mensen tillen al eeuwen zware lasten, maar dat betekent niet dat het menselijk lichaam daar zonder schade tegen bestand is. Langdurig gebruik normaliseert schade, maar heft die niet op.

“EEN PAARD ZWIJGT VAAK UIT AANPASSING, NIET UIT INSTEMMING

