

Hersengymnastiek? Passive Physio ®

# Je kunt zoveel meer training uit een dag halen



In een dag zitten zoveel meer uren om je paard sterker en fitter te houden. Daar waar het paard de meeste tijd doorbrengt, valt de meeste winst op het gebied van fysieke en mentale gezondheid te behalen.





Lopen op verschillende ondergronden.

## “Ik fotografeer nu iedere dissectie en reis mee met het team door Europa”

Het is een treurig verhaal, maar door de dood van haar paard ontdekte Tamara Dorrestein haar roeping en specialiseerde ze zich in mentale en fysieke problemen bij paarden: “Ik groeide op in de wedstrijdrijdij en op mijn negentiende was ik daar klaar mee. Ik hing mijn paardrijlaarzen aan de wilgen, was een paar jaar paardloos en kwam vervolgens tot de ontdekking dat ik een leven zonder paarden helemaal niet leuk vond”. Tamara vertrok naar het noorden van het land, startte haar

eigen kleinschalige pensionstal en merkte dat haar interesse vooral lag bij paarden met probleemgedrag. Ze volgde een opleiding gedragstraining bij Petra Vlasblom, waarna ze weer van meet af aan met een jong paard wilde beginnen.

### Jillz

“Het veulen Jillz kwam op mijn pad. Zij was mijn nieuwe start, maar we sloegen een andere weg in dan gedacht, want Jillz bleek al vrij

snel problemen met haar balans te hebben. Jillz moet een maand of negen oud geweest zijn dat het echt duidelijk werd dat ze moeilijk achterwaarts ging en bijvoorbeeld niet in staat was om voetjes te leren geven. Ze had een stijf en stram lichaam”, vertelt Tamara. Vele onderzoeken later was er nog steeds geen aanwijsbare oorzaak voor Jillz’ problemen. Tamara vervolgt: “De symptomen kwamen nog het meest in de buurt van ‘kramperigheid’ en haar situatie verslechterde zo snel dat euthanaseren de enige optie leek.” Tamara’s honger naar kennis over klachten bij paarden in relatie tot de huidige manier van paardenhouderij werd door de balansproblemen van Jillz versterkt. Het bracht haar in aanraking met Zefanja Vermeulen, oprichter van het Equine studiecentrum, ofwel Equinestudies, een instituut waaraan ook de Australische wetenschapper Sharon May-Davis verbonden is en door wie Tamara’s leven voorgoed veranderde. “Sharon



1

1 Paarden voeren op verschillende hoogtes.

2 Door een omgeving met diverse ondergronden en obstakels als boomstammetjes of autobanden te maken, wordt het lichaamsbewustzijn van het paard verbeterd.

3 Probeer een omgeving te creëren die het paard uitnodigt te bewegen. Bijvoorbeeld door op verschillende plekken te voeren.



2



3



## @AMBASSADORS

Achter de schermen wordt druk gewerkt aan het Passive Physio® platform, een website waar informatie te vinden is op het gebied van Passive Physio®. Naast informatie vind je daar ook de ambassadeurs, zoals Femke Dölle, die verbonden zijn met het platform. Door één centrale informatiebron te creëren moet het voor de paardeneigenaar gelijk helder zijn wat Passive Physio® is, wat het voor je paard kan betekenen en welke professional je verder kan helpen. [www.passivephysio.nl](http://www.passivephysio.nl) (de website zou een dezer dagen online moeten zijn).



Ruwvoer op verschillende hoogtes

is de oprichtster van Passive Physio®", legt Tamara uit. "Door haar leerde ik het fenomeen Passive Physio® kennen en Sharon hielp mij ook bij het toepassen in Jillz' leefomgeving." Op advies van Sharon startte Tamara met het aanbieden van hooi op diverse voerhoogtes om zo te werken aan de verbetering van Jillz' 'core' (kern) om haar zo stabiel mogelijk te krijgen: "Jillz knapte enorm op van deze manier van het trainen van haar balansspieren, al knapte ze helaas niet genoeg op om een paardwaardig bestaan te leiden, ze was pas twee jaar oud, maar ik moest haar echt laten gaan."

### Dissectie

In september 2016 stond er een dissectie met Sharon May-Davis gepland en kreeg Tamara de kans om Jillz hiervoor aan te bieden om eindelijk antwoord te krijgen op de vraag wat haar paard al die tijd parten had gespeeld. Een verdrietig maar onontkoombaar moment, dus zo geschiedde het: "Drie dissectiedagen die mij hebben gevormd tot de persoon die ik nu ben en waaruit bleek dat Jillz door het langdurig compenseren van haar lichaam op jonge leeftijd al schades aan haar gewrichten had opgelopen. Jillz' linker hersenhelft bleek verkleefd te zijn aan haar schedeldak. Deze verkleving was vermoedelijk ontstaan door een trauma van buitenaf. De verstoringen die daardoor optraden, gaven het beeld dat ik eerder als 'kramperigheid' omschreven heb en waar geen grip op te krijgen was."

### Merknaam Passive Physio®

Na de drie dissectiedagen besloot Tamara dat ze alles wilde weten over hoe paarden in elkaar zitten om zo nog beter te begrijpen waar fysieke problemen ontstaan en hoe die

gemanaged kunnen worden: "Ik ben mij gaan verdiepen in anatomie en biomechanica om paarden op fysiek en mentaal gebied zo goed als mogelijk te begeleiden. Ik ben van mening dat met name dat stukje paardenhouderij, waarbij zowel lichamelijke als mentale pijn

ontstaan doordat niet aan de natuurlijke behoefte van het paard wordt voldaan, de oorzaak van het ontstaan van veel gedragsproblemen is. In 2017 ben ik aangeschoven bij het team van Equinestudies, ik fotografeer nu iedere dissectie en reis daar waar het kan met

"Door voer op verschillende locaties en op verschillende hoogtes aan te bieden, creëer je een 'hapje stapje'-cultuur"

## WAT IS HET NUT?

Maar wat is nu het nut van de manier van paardenhouden voor het menpaard? "Houding en balansspieren train je niet in een uurtje voor de wagen. Wil je de kern van het paard sterk krijgen, en houden, dan moet je met de houding- en balansspieren aan de gang. De spiertjes die dicht tegen de wervelkolom liggen. Je werk zit hem in de voorbereiding; het creëren van een omgeving die bij de behoefte van je paard past en waardoor je paard eigenlijk de hele dag door traint", meent Tamara. Passive Physio® kan zelfs al in een box gerealiseerd worden door bijvoorbeeld twee hooinetten op verschillende hoogtes op te hangen. "Door variatie aan te bieden in voerhoogtes en daarmee beweging te stimuleren bied je het paard de kans om in de uren dat je niet met je paard traint, toch aan gezondere spieren, pezen, botten en ligamenten te werken", legt Tamara uit. Ze is van mening dat juist in dit stukje management om het paard heen nog heel veel winst valt te halen.

## FEMKE DÖLLE

Femke Dölle is Holistisch instructrice en welzijnsadviseur én Official Ambassador van Passive Physio®. Ze creëerde een mini paddock paradise voor haar twee grote en twee kleine paarden op slechts 1600 vierkante meter. Femke nam deel aan een van Tamara's eerste lezingen en was meteen om: "Ik verdiep mij continu in de biomechanica en anatomie van paarden en hun natuurlijke basisbehoeften. Passive Physio® is voor mij meer dan alleen hooi op verschillende hoogtes aanbieden en autobanden neerleggen. Ik help paardeneigenaren met het succesvol toepassen van Passive Physio® in de praktijk en bij het creëren van natuurlijke huisvesting. Een waardevolle aanvulling op de training." [www.femkedolle.nl](http://www.femkedolle.nl)

het team mee door Europa. De verhalen van de paarden geef ik graag tijdens lezingen door. In Nederland ben ik nu Sharon's vertegenwoordiger voor de Passive Physio® en heb ik de naam Passive Physio® voor de Benelux als merknaam in het merkenregister gedeponeerd."

### Soepelheid ten koste van stevigheid

De meeste paarden die Sharon op haar dissectietafel aantroef, waren voornamelijk gedomesticeerde paarden, maar op een bepaald moment kreeg ze de kans om ook paardachtigen zoals de zebra, ezel, Konikpaard, Bosnische pony en het Przewalskipaard te onderzoeken. En wat bleek? Er waren heel wat verschillen te ontdekken! "Eén voorbeeld dat een enorme impact op ons huidige paard heeft, is het ontbreken van de lamellen in de nek. Die lamellen bieden stevigheid en stabiliteit aan de lage hals. In de loop van de domesticatie en selectie van bijvoorbeeld sportpaarden hebben we zonder het te weten geselecteerd op soepelheid en daarbij ging stevigheid verloren. Daarnaast bleken de primitieve rassen over een gezondere bespiering en een beter bottenstelsel te beschikken. Ook is hun bouw meer symmetrisch", aldus Tamara. "Symmetrie en gezondheid van spieren, botten en pezen zijn zaken die je graag ook bij ons gedomesticeerde paard terug wil zien", meldt Tamara. Ze legt uit dat een paard is gebouwd om veel te bewegen en al voortbewegend over diverse ondergronden zijn maag vult. Ze vervolgt: "Paarden grazen niet alleen

maar; een deel van de tijd, zo'n twintig procent, zijn ze aan het 'browsen' (eten op hoogtes vanaf de knie). Ze knabbelen dan aan struiken, hogere beplanting en bomen en juist die variatie zorgt ervoor dat paarden zich meer symmetrisch ontwikkelen."

### Toepassen

"Het is eigenlijk niets anders dan een omgeving creëren die het paard uitnodigt meer te bewegen. Door voer op verschillende locaties aan te bieden en op verschillende hoogtes op te hangen creëer je de zogenaamde 'hapje stapje'-cultuur. Maar denk ook aan het aanleg-

gen van een omgeving met diverse ondergronden en obstakels als boomstammetjes of autobanden. Het lichaamsbewustzijn van paarden verbetert hierdoor aanzienlijk! Ik geloof zo in deze manier van paarden houden dat ik besloot mijn kleine, traditionele pensionsta helemaal anders in te richten. Het was even spannend, maar je zag de paarden met de dag verbeteren, zowel mentaal als fysiek."

### Meer info:

Tamara Dorresteyn, Docent Hersenwerk voor Paarden Gedrag, Passive Physio® Proprioceptietraining / equinesolutions.nl



Ondergrond met obstakels

Margo Spieker ment met Shetlanders. Ze rijdt met een sulky in het enkelspan. Margo kwam een jaar gelden via Femke Dölle in aanraking met Passive Physio®: "Ik vind het een van de beste ontdekkingen in jaren. Op aanraden van Femke ging ik op meerdere plekken voer aanbieden. Om van de ene voerplek naar de andere te komen moeten de pony's over een pad lopen waar meerdere boomstammen liggen, daar kunnen ze overheen stappen om omheen slingeren en het leuke is dat ze beide doen. Aan de ene kant hangen hooinetten op verschillende hoogtes en aan de andere kant staat een voerkist. Als je eenmaal merkt dat je pony's het leuk vinden en er ook nog lenig en fit van worden, dan nodigt dit uit om steeds creatievere dingen te verzinnen om je pony's uit dagen. Ik merk ook resultaat voor de sulky, want mijn pony's hebben een enorm goede basisconditie gekregen."