**Onderstaand lees je een samenvatting van mevr. Inge Teblick, vrij geschreven naar een artikel van Deb Bennett.**

Paarden worden meestal ingereden als ze drie zijn. Quarters -het grootste stamboek ter wereld- worden meestal ingereden als ze twee zijn. Op die leeftijd koersen de dravers al hun eerste wedstrijden. En toen ik ooit een jaarling A-ponytje te koop had, heb ik een potentiele koper buitengebonjourd omdat hij er al een zadel wou opleggen "omdat de kinderen erop gaan rijden". Wanneer is een paard "volwassen genoeg" om in training te gaan? En bestaat er zoiets als snel-volwassen rassen? Wel, het mag misschien een schok voor je zijn, maar Dr. Deb Bennett van het Equine Studies Institute - en met haar iedere zichzelf respecterende dierenarts - is absoluut duidelijk: geen enkel paard op deze aardbol, geen enkel ras, geen enkele uitzondering, is volwassen voor hij zes is - een half jaar meer of minder, misschien.

Over kraakbeen en groeiplaten

Sommige mensen weten vaag dat "de groeiplaten moeten gesloten zijn" - en situeren die groeiplaten ergens in de knie-en. Die groeiplaten, die liggen eigenlijk onderaan het radius-ulna-been, net boven de voorknie - zie de anatomische tekening hierbij. Vandaar dat mensen wel eens zeggen dat "de knieën moeten gesloten zijn". Wat eigenlijk wil zeggen dat het glijdende, samendrukbare kraakbeen moet verbenen zodat de groeiplaten één geheel worden met het been.

Wat de meeste mensen zich niet realiseren is dat er een groeiplaat is aan het einde van ELK been - en dat sommige benen (zoals het heupbeen) zelfs meerdere groeiplaten hebben. Dat betekent niet dat je moet wachten tot elke groeiplaat is samengevoegd met z'n been, maar wel dat hoe langer je wacht, hoe beter het is voor het welzijn van je paard. Als je ongeveer weet wanneer, en in welke volgorde die groeiplaten sluiten, kan je daaraan je trainingsschema aanpassen - want hoe je paard er langs buiten uitziet heeft werkelijk niks te maken met hoe het daar vanbinnen zit. Er zijn rassen (zoals de Quarter Horses) die zodanig naar een bepaald exterieur zijn gefokt, dat ze er volwassen uitzien lang VOOR ze dat werkelijk zijn. Mensen die dan geen besef hebben van de anatomie van hun paard - of gewoon alleen oog hebben voor het zo snel mogelijk bereiken van een bepaalde klasse in hun discipline, brengen het welzijn van hun paard in gevaar.

Afbeelding



Van onder naar boven

Het sluitingsproces van de groeiplaten gebeurt van onder naar boven.

1. De enige groeiplaat die gesloten is bij de geboorte is die van het hoefbeen. Dat betekent om te beginnen al dat dat hoefbeen ook nooit meer groter wordt, alleen dikker rondom (maar dat is een ander groeiproces).

2. Tussen geboorte en zes maanden: kroonbeen

3. Tussen zes maanden en een jaar: kootbeen

4. Tussen 8 maanden en 1,5 jaar: pijpbeen

5. Tussen 1,5 en 2,5 jaar: voorknie

6. Tussen 2 en 2,5 jaar: radius-ulna

7. Tussen 2,5 en 3 jaar: ulna/femur, het gedeelte dat het gewicht draagt, bovenaan het radiusbeen, en de tibia

8. Tussen 3 en 3,5 jaar: humerus en de onderkant van de femur

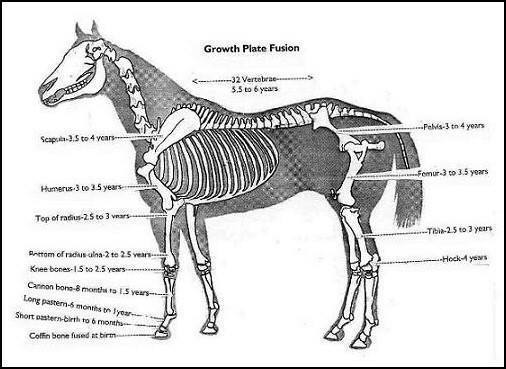
9. Tussen 3 en 4 jaar begint het bekken te sluiten, te beginnen met de uiteinden van zitbeen, darmbeen en heligbeen .

10. Tussen 3,5 en 4 jaar: het onderste gedeelte (dat het gewicht draagt) van het schouderblad

11. ...en de bovenste halswervels.

12. Nu pas, vanaf 4-jarige leeftijd, begint de rest van het achterbeen te sluiten: spronggewricht eerst, dan de groeiplaat tussen fibula en tibia. Niet voor niets was het al in de 18de eeuwse literatuur verboden met jongere paarden te ploegen, door diepe modder te gaan (veldslagen), of te springen.

13....en het allerlaatste - de wervelkolom.



Tussen elke van de 32 wervels zitten groeiplaten - de belangrijkste groeiplaten zitten in het midden, om het centrum te overkappen. Die laatste groeiplaten worden ten vroegste gesloten op... 5 1/2 jaar oud. Meer nog: hoe groter je paard is, en hoe langer z'n nek, des te langer duurt het voor de groeiplaten sluiten. Voor een hengst tel je er nóg eens zes maanden bij, en dat brengt ons op een schokkend rekensommetje: een warmbloed ruin van 1.75 schofthoogte is pas volgroeid op z'n 8 jaar. Nog even stilstaan bij die ruggengraat...

Dat die wervelkolom zo laat sluit, is relevant voor ons trainingsschema omwille van drie redenen:

1. Geen enkel ander gewricht heeft 32 groeiplaten.

2. De groeiplaten in alle andere gewrichten liggen min of meer dwars op de richting van het te dragen gewricht - en kunnen dus beter tegen de last van dat gewicht; de groeiplaten van de ruggengraat liggen parallel, mee in de richting van het gewicht. Het is dus niet moeilijk om een paardenrug te verrekken (die groeiplaten te verplaatsen) - veel makkelijker dan de beengewrichten bijvoorbeeld.

3. De allerlaatste groeiplaat is die aan de basis van de hals - vandaar dat je in geen geval de nek van een jong paard mag omtrekken, of er veel teveel spanning opzetten (zoals veel te vroeg in een opgerichte houding rijden of 'm aanbinden zonder hem te leren wat hij moet doen als hij de neiging krijgt om te gaan tegentrekken).

Eén van de standaardreacties die je waarschijnlijk krijgt van ongelovige mensen die "al jààààren in het vak zitten" is: "Hoe kan het dan dat m'n paard op 2 jaar ruim oud genoeg is om te dekken, maar niet oud genoeg om te rijden?" Simpel: omdat skeletrijpheid in zowat elke andere soort gewervelde dieren later is dan sexuele rijpheid. Denk maar aan een menselijke jongen van 14. Daarbij, moest de ongelovige Thomas écht iets weten van paarden fokken, dan zou hij weten dat het sperma van een tweejarige veel minder zaadcellen telt (bovendien van mindere kwaliteit) dan die van een volwassen hengst - zelfs de teelballen bereiken pas hun uiteindelijke grootte op zes jaar.

Hé - wanneer mag ik m'n paard dan starten?

Dàt hangt volkomen af van je definitie van "starten". Je kan honderdduizend dingen trainen met een paard, voor je erop kruipt - en dat doe je dus pas ergen tussen vier en zes.

Wat voor verschrikkelijke dingen gebeuren er met paarden als ze voordien worden bereden? Twee belangrijke dingen - maar niet dat waar je zo onmiddellijk aan zou denken.

- Groeiplaten in z'n benen beschadigen?  
Het kraakbeen kan ingedrukt worden, maar het aantal gevallen van misvormde benen omwille van te vroeg gebruik is beperkt.

- Benen beschadigen?  
De kans dat dat gebeurt door te vroeg aanrijden is veel kleiner dan wat écht veel te vaak de oorzaak is: overvoeren (je moet de ribben licht kunnen zien tot op tweejarige leeftijd).

Nee, wat je waarschijnlijk wél veroorzaakt is structurele schade aan de rug. Arabieren bijvoorbeeld vererven vaak zwakke tussenwervelligamenten, die dus sneller zullen meegeven zonder de bescherming van de verbeende groeiplaten. Maar alle paarden, van eender welk ras, hebben die groeiplaten (en al die andere tussenwervelverbindingen) die nu eenmaal met het gewicht mee-georiënteerd liggen... Een jong paard weet vanuit z'n instinct dat ruitergewicht hem fysiek beperkt. Hij zal verstijven, en z'n rug met jouw gewicht erbij bij elkaar proberen te houden door z'n spieren en benen te spannen (én z'n adem in te houden). Zolang z'n skelet niet in staat is het gewicht te houden, zullen z'n spieren (die nog niet genoeg getraind zijn) dat in de plaats proberen te doen - gevolg: vroegtijdige spierschade. Want daar zijn ze niet voor gemaakt. En hoe minder die rugspieren kunnen ontspannen, hoe moeilijker het voor 'm is om tot ontspannen zelf-dragen te komen: een vicieuze cirkel die maar traag doorbroken kan worden.

Dus: maak 'm aan allerlei dingen en situaties gewoon vanaf de leefijd van twee, stap een paar keer op en af als hij drie is, leg 'm een zadel op en leer 'm de richting van de teugel volgen als hij vier is, begin een aantal basisdingen (vertrekken, stoppen, ruime wendingen) als hij vijf is - en begin 'm te werken als hij zes is.

Ook met bitten mag je best wel wat voorzichtiger zijn, net zoals de oude Spanjaarden dat deden - een bit komt pas op vijf-zes jaar. Rij je paard aan op bijvoorbeeld een halster. Niemand onder ons (enfin, het zou altijd kunnen) moet deelnemen aan de eerstvolgende Olympische Spelen. We hebben allemaal alle tijd van de wereld om een paard te starten - elk jaar dat er vooraan wordt gewacht komt er achteraan in drievoud bij.

Inspiratie

Moet je je dan zitten vervelen tot je paard vier-vijf-zes wordt? Welnee - dit is een minimumlijstje van de basis die je een jong paard kan meegeven.

1. Zich comfortabel voelen bij het overal aangeraakt worden. Comfortabel voelen, dat is niet hetzelfde als "verdragen", maar eerder blij-zijn-met.

2. Overal, dat betekent ook binnenkant van z'n mond, ogen, neus, oren, schacht/uier, staart, voor- en achterbenen. Die voor- en achterbenen moet hij trouwens zélf voor je omhoog willen houden (zie ook het artikel van Leslie Desmond in dit nummer).

3. Vrijuit leiden. Geen angst, geen onwil, geen traagheid.

4. Genoeg manieren om aan je schouder te blijven, stoppen en vertrekken wanneer jij dat doet, als hij schrikt: iet naar voor of bovenop je, en nooit je persoonlijke ruimte binnendringen tenzij je het hem specifiek vraagt.

5. Leidt door elke smalle doorgang, poort of stalopening zonder te versnellen, vertragen of zelfs te springen.

6. Kan aangebonden staan en weet wat hij kan doen en niet kan doen als hij aangebonden staat.

7. Kan een bitje dragen, neemt het zelf in z'n mond en geeft het ook weer terug, zonder rare dingen te doen met z'n hoofd.

8. Verdraagt plastic, zeildoek, touwen, doeken rondom z'n hele lijf - ook rondom z'n hoofd en benen.

9. Leer 'm (niet voor de leeftijd van drie en pas het gewicht aan!) iets te slepen: een tapijt, een band, een zandzak.

10. Tegen dat hij oud genoeg is om er voor het eerst op te stappen: parkeren naast een opstapje en zich schrapzetten.

11. Vrij longeren, kalm naar je toe en van je weg bewegen in de richting en de gang die je vraagt

12. Komt als je 'm roept

13. Weet wat aansingelen is

14. Kan achteruit gaan

15. Laadt in een trailer. ... en ontelbare andere dingen die andere mensen kunnen toevoegen aan deze lijst - zolang het paard fysiek en mentaal in staat is om te doen wat je hem vraagt. Waarom zou je bijvoorbeeld wachten met een paard verkeersmak is tot je erop zit? Zelf ben ik met m'n nu vijfjarige (die dit jaar de rijbasics "voorwaarts", "recht", "ritme" en stap-draf en draf-stap) meekrijgt) van kleinsaf aan gaan wandelen - als een hond aan de leiband. Zolang je focus niet compleet op rijden is gericht zijn er een heleboel dingen die je met een beetje creativiteit kan trainen zonder ervoor op z'n rug te zitten.

Inge Teblick, vrij naar een artikel van Deb Bennett.