1. Hartslag

Om de hartslag van je paard te meten, moet je eerst een grote ader vinden die dicht onder het huidoppervlak ligt. De gemakkelijkste plek om de hartslag te voelen, is bij de slagader die door de onderkaak van je paard loopt.

Plaats je wijs- en middelvinger in de groeve in de onderkaak van je paard, tussen zijn wangen in. Gebruik hiervoor niet je duim, want dan loop je het risico dat je je eigen hartslag oppikt in plaats van die van je paard! Beweeg je vingers naar je toe, zodat je de binnenkant van de wang voelt. Voel je een koord met een rubberachtige structuur? Dat is de slagader. Druk er licht met je vingers op tot je een hartslag voelt.

**Wat is normaal:** De hartslag van een volwassen paard in rust ligt gemiddeld tussen de 28 en 44 slagen per minuut. Jonge veulens hebben in rust een hartslag tussen de 70 en 120 slagen per minuut.

**Hoe te berekenen:** Je kunt een hele minuut de hartslagen bijhouden, maar dan is de kans groot dat je de tel kwijtraakt. Het is gemakkelijker om vijftien seconden lang te tellen en dat aantal met vier te vermenigvuldigen. Zat een timer op je telefoon of laat een stalgenoot de tijd voor je bijhouden. Handig om te weten: één hartslag klinkt als twee snelle ‘boem-boem’-geluiden achter elkaar. Die hoef je dus niet dubbel te tellen 😉

2. Ademhaling

Laat je paard rustig stilstaan zonder te bewegen. Kijk goed naar de neusgaten en tel hoe vaak je je paard ziet inademen. Zijn de bewegingen van de neusgaten niet goed te zien, dan kun je ook naar de flank van je paard kijken. Het is verleidelijk om je hand bij de neus van je paard te houden om zo zijn ademhaling te voelen, maar dat kun je beter niet doen: de kans is groot dat je paard aan je hand ruikt en daarmee zijn ademhalingsritme verstoort.

**Wat is normaal:** Een volwassen paard haalt gemiddeld tien tot 24 keer adem per minuut. Bij pasgeboren veulens is dat ongeveer het dubbele: twintig tot veertig keer.

**Hoe te berekenen:** De ademhaling bereken je net zoals de hartslag. Tel het aantal ademhalingen gedurende vijftien seconden en vermenigvuldig dat met vier. Eén ademhaling bestaat uit inademen én uitademen, dus let ook hierbij op dat je niet dubbel telt.

3. Temperatuur

Zorg dat er altijd een digitale thermometer in je EHBO-kist op stal zit en meet de temperatuur van je paard regelmatig. Zo weet je wat zijn normale lichaamstemperatuur is, en wanneer die temperatuur te laag of te hoog is.

Zet je paard goed vast of laat een stalgenoot hem vasthouden aan een halster. Ga naast de achterhand van je paard staan, met je gezicht richting zijn staart. Praat rustig tegen je paard om hem gerust te stellen en aai met je hand over zijn rug naar zijn staart toe. Til de staartwortel langzaam en voorzichtig naar de zijkant. Steek de thermometer met wat vaseline voorzichtig in het rectum van je paard en houd goed vast. Als je paard opzij stapt of beweegt, beweeg dan met hem mee. Verwijder de thermometer pas als het piepje klinkt en de temperatuur gemeten is.Er zijn speciale thermometers die je voor de veiligheid met een wasknijper aan de staart kunt vastmaken, om te voorkopen dat de thermometer niet naar binnen ‘verdwijnt’.

**Wat is normaal:** De lichaamstemperatuur van paarden ligt net iets hoger dan die van mensen. Bij een volwassen paard in rust ligt de temperatuur tussen de 37.4 en 38.0 graden Celsius. Bij pasgeboren veulens is dit gemiddeld 38.5 tot 39.5 graden.

4. Slijmvliezen en hervulling van de haarvaten

Deze test klinkt ingewikkelder dan het is. Aan de hand van het tandvlees van je paard kun je zien of je paard goed gehydrateerd is en of zijn bloeddruk in orde is.

Til de bovenlip van je paard op zodat je zijn tandvlees goed kunt zien. Dit zijn de slijmvliezen. Kijk eerst naar de kleur van het tandvlees: is het mooi roze of juist heel bleek? Raak dan kort aan met je vinger om te voelen of de slijmvliezen vochtig zijn.

Om de hervulling van de haarvaten te meten, druk je een paar seconden lang op het tandvlees. Haal je vinger weg en kijk naar de kleur van het tandvlees: de afdruk van je vinger hoort bleker te zijn en geleidelijk weer terug te gaan naar de normale kleur. Tel hoe lang het duurt voor het tandvlees om zijn normale kleur weer terug te krijgen.

**Wat is normaal:** het tandvlees van je paard hoort roze tot lichtroze te zijn. De haarvaten horen zich binnen maximaal twee seconden weer te vullen. Voor jonge veulens geldt hetzelfde. Ongezonde slijmvliezen hebben een afwijkende kleur, zoals wit, grijs of donkerpaars.

5. Buikgeluiden

Misschien is het je al eens opgevallen bij het poetsen of hoeven krabben: het spijsverteringssysteem van je paard maakt altijd geluid. Deze geluiden vertellen je hoe goed de ingewanden van je paard werken. Hoewel je ze vaak al kunt horen als je je oor tegen de buik van je paard legt, is het aan te raden hierbij een stethoscoop te gebruiken. Deze zijn voor weinig te koop bij de drogist of op internet.

Verdeel de buik van je paard in vier delen: linksboven, linksonder, rechtsboven en rechtsonder. Begin bij de linkerzijde van je paard en plaats de platte kant van de stethoscoop linksboven op de romp van je paard, vlak achter de ribben en ter hoogte van de heupen. Verschuif de stethoscoop niet, maar luister aandachtig voor ongeveer vijftien seconden. Beweeg de stethoscoop dan in een rechte lijn naar beneden tot je bij de bolling van de buik bent. Luister daar op dezelfde manier voor vijftien seconden. Herhaal dit alles aan de rechterzijde van je paard. Let erop dat je altijd alle vier de delen van de buik beluistert: dat één deel geluiden produceert, betekent niet automatisch dat de andere delen ook in orde zijn.

**Wat is normaal:** Alle gezonde paarden, ongeacht hun leeftijd, hebben een vrij actief spijsverteringssysteem dat allerlei verschillende geluiden maakt: van grommen, knorren en kraken tot suizende en tinkelende geluidjes. Als je naar de hele buik luistert, zul je meerdere of alle van deze geluiden horen. Juist als je de geluiden minder hoort of de buik helemaal stil is, is het raadzaam een veearts te laten komen