



In balans met *Sure Foot*

Het klinkt misschien een beetje vreemd: je paard op een foampad laten staan om zijn balans te verbeteren. De internationaal bekende instructeur Wendy Murdoch probeerde het vijf jaar geleden voor het eerst uit, met spectaculair resultaat. Het was het begin van haar Sure Foot Equine Stability program. "Paarden vinden door Sure Foot hun evenwicht terug en worden daar rustiger, stabiel en zelfverzekerder door."

Tekst: Nathalie van der Brug • Fotografie: www.idphotos.nl

W ie Sure Foot op YouTube opzoekt, komt filmpjes tegen van paarden die met een, twee, drie of alle vier de hoeven op gekleurde foampads staan. Soms onder het zadel, soms aan een halster. In no time zie je iets veranderen bij al die paarden. Ze krijgen een zachte blik en knipperen met hun ogen. Ze beginnen te likken en te kauwen, soms zelfs te gapen. De ademhaling wordt dieper. Ze laten hun hoofd zakken en beginnen zachtjes te wiegen. Allemaal signalen van diepe ontspanning. Som-

haling verandert. Dan besluit ze van de pad af te stappen en loopt ontspannen weg. Wendy probeert verschillende pads uit. Ze laat Evita snuffelen aan de pads, legt ze voor de hoof neer, tilt een been op en schuift de pad met haar voet daar waar de hoof stond. Dan laat ze het been rustig zakken en bestudeert ze de reactie van het paard. Zodra ze de groene pad onder de rechtervoorvoet plaatst, begint Evita te kauwen en te gapen. Ze laat haar hals vallen en wiegt zachtjes. Ze blijft een tijdje zo staan en besluit dan heel kalm van de

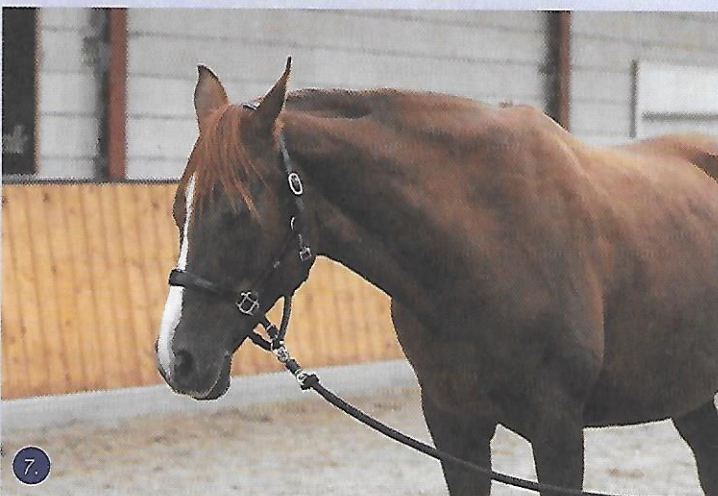
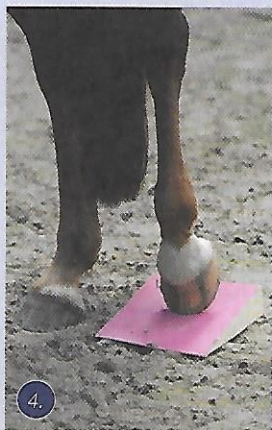
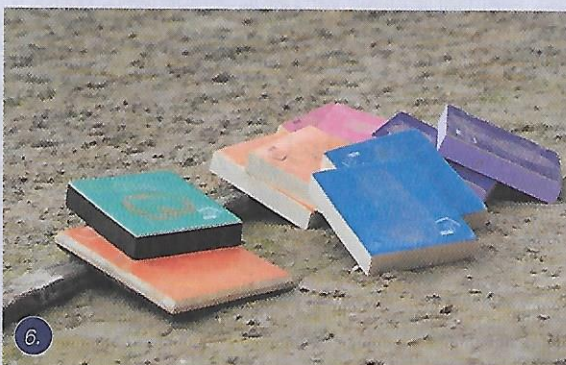
‘Terwijl het paard op de pads staat, wordt hij zich bewust van zijn eigen lichaam’

mige paarden stappen na een minuut van de pads af, andere willen er het liefst voor altijd op blijven staan. Hetzelfde gebeurt als Wendy Murdoch op een donderdagmiddag in de binnenbaan van Takt Academy in het Gelderse Empe speciaal voor Bit live demonstreert wat het effect is van de gekleurde balanspads die ze een paar jaar geleden ontwikkelde. Iedere kleur heeft een andere hardheid en daarmee net een andere inwerking op de coördinatie en balans van het paard. Het idee is dat het lichaam, om op de pads balans te houden, heel kleine bewegingen maakt. Dit activeert en traint vele spieren in het lichaam. Tegelijkertijd heeft het staan op de pads een diep ontspannende én activerende werking op het zenuwstelsel. Paarden worden zich bewust van hun lichaamshouding en gaan op zoek naar balans. Vosmerrie Evita kijkt alert om zich heen als Wendy haar hoof optilt en vervolgens met haar voet de pad onder de hoof schuift. Zodra Evita's hoof op de pad neerkomt, begint de merrie informatie te verwerken. Ze knippert met haar ogen, haar ogen worden zacht en haar adem-

pad af te stappen. Daarna is het de beurt aan de 23-jarige ruin De Rechter. Hij staat voor het eerst op de pads. Met zijn voorhoef tikt hij op de pad, dan pas plaatst hij zijn hele hoof erop. Al snel begint ook hij te kauwen en te likken en dan buigt hij naar Wendy toe en raakt haar zachtjes aan met zijn neus. Alsof hij doorheeft dat zij hem deze ontspanning heeft geboden. Daarna stapt hij van de pad af. Amazone Anja laat dit alles gebeuren met een los teugeltje. Wanneer Wendy De Rechter met zijn achterbenen op een paar wigvormige pads plaatst, laat hij zijn hals zakken. Anja voelt zijn rug opbollen onder het zadel. De ontspanning trekt door zijn hele lichaam heen en als De Rechter even later besluit weg te stappen, blijft hij net zo ontspannen.

BODY AWARENESS VOOR JE PAARD

Wendy: “Hoe Sure Foot precies werkt, is niet bekend. Er is nog geen wetenschappelijk onderzoek naar gedaan. Maar dát het werkt is wel duidelijk. De afgelopen jaren heb ik honderden paarden en pony's zowel fysiek »



1. Evita kijkt alert om zich heen als ze net op de balanspads staat.
2. Door de Sure Foot vindt het paard zijn natuurlijke balans terug.
3. Wendy laat Evita snuffelen aan de pads.
4. Er zijn ook wigvormige pads.
5. Wendy zet de achterbenen van Evita op de kussens.
6. Iedere kleur heeft een andere hardheid en inwerking.
7. Evita in totale ontspanning.

als mentaal zien veranderen door gebruik van de pads. Ieder paard komt ter wereld met een natuurlijk evenwicht. Al snel na de geboorte staat hij stevig op zijn benen. Een paard wil van nature maar een ding: stabiel blijven staan. Zijn gewicht wordt door vier relatief kleine hoeven gedragen, perfect in balans. Door allerlei factoren als fysieke problemen, een scheef zadel, een scheve ruiter of een ongebalanceerd gebit kan dit even-

een gevoel van kalmte, stabiliteit, veiligheid en vertrouwen. Niet alleen tijdens de sessie, maar ook daarna. Het mooie is dat paarden het fijne gevoel van balans en diepe ontspanning al snel koppelen aan de pads en de gene die ze toegang geeft tot dit gevoel. De ruiter leert door werken met de pads veel nauwkeuriger te kijken naar de reacties in zijn paard. Dit zorgt ervoor dat de band tussen mens en paard verdiept. Absolute voor-

‘Alle kleine houdingspijlen gaan aan het werk bij het vinden van balans’

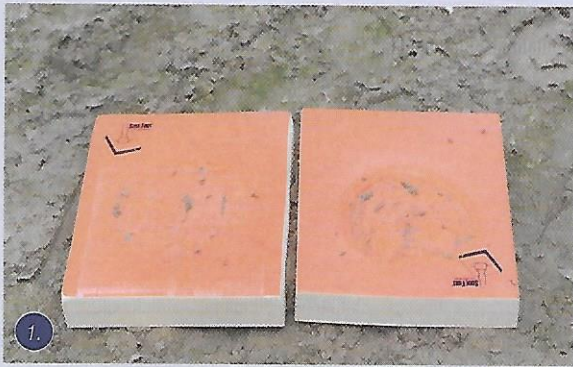
wicht verstoord raken. Paarden ontwikkelen vaak een voorkeurshouding en voorkeursmanieren van lopen met daarbij een gebrek aan balans. Wie fysiek geen evenwicht heeft, kan mentaal ook uit balans raken. Veel trainingsproblemen en gedragsproblemen komen volgens Wendy voort uit een gebrek aan stabiliteit. Sure Foot helpt het paard zichzelf te ‘hertrainen’. Terwijl hij op de pads staat, wordt hij zich bewust van zijn eigen lichaam. Dit helpt hem zijn natuurlijke balans terug te vinden. Niet voor even, maar blijvend.

Over de werking van Sure Foot zijn verschillende ideeën. De eerste heeft te maken met zogenaamde proprioceptie. Dit is het vermogen om het eigen lichaam waar te nemen en prikkels te verwerken. Aan de onderkant van de hoef zitten zenuwuiteinden die verbinding hebben met het brein. De lichte tegendruk die de pads tegen de hoef geven, worden rechtstreeks doorgegeven naar het brein via het zenuwstelsel. Dit zorgt voor diepe ontspanning. En doordat het dier een nieuw evenwicht moet zoeken als hij op de pads staat, gaan ook de diepliggende, kleine spieren, die zorgen voor een goede houding, aan het werk. Dit alles zorgt voor

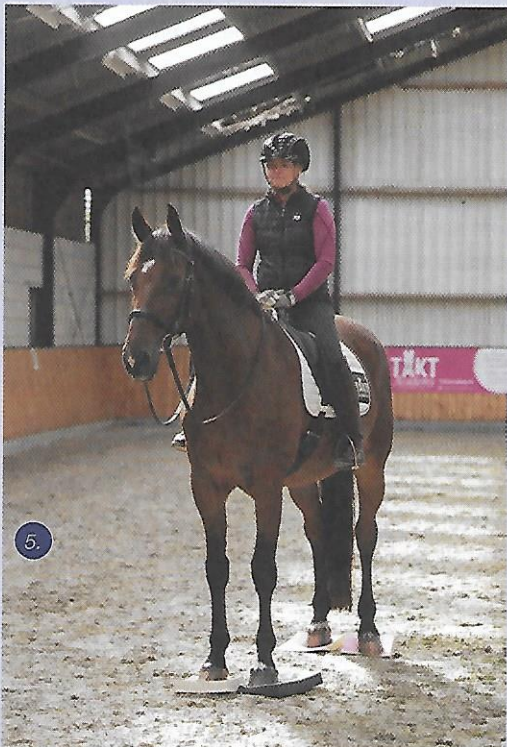
waarde is wel dat het paard rustig de tijd krijgt de pads te onderzoeken en geen spoor van angst heeft voor de pads. Hij beslist zelf of hij op de pads wil staan en voor hoe lang. Je nodigt hem uit door zijn voet op de pad te plaatsen, maar als hij besluit eraf te stappen, dan is dat goed. Soms moeten paarden even wennen aan het gevoel onder hun voeten. Ook dat is oké. Dwing je paard nooit, dat werkt averechts. Als hij angstig reageert, doe dan een stapje terug en bouw het in kleine stapjes op.”

ONTSTAAN VAN SURE FOOT

Het eerste paard dat Wendy Murdoch op een balanspad liet staan, was Dante. Vijf jaar geleden kwam zijn eigenaar Susan bij Wendy voor zijn maandelijkse les. Wendy: “Ik zag dat hij rechtsachter niet goed liep. Het nieuwe zadel dat hij sinds een maand op had, bleek scheef te zijn en druk te geven op zijn onderste ribben aan de rechterkant, wat effect had op zijn bewegingen. Nadat Dante zijn oude zadel weer op had, liep hij onmiddellijk beter, maar nog niet goed. 's Avonds sprak ik mijn goede vriendin en holistisch dierenarts dr. Joyce Harman. We hadden het over het inzetten van »



1. Het paard beslist zelf of hij op de pads wil staan.
2. De 23-jarige De Rechter staat voor het eerst op de pads.
3. Je kunt de Sure Foot ook onder het zadel gebruiken.
4. Gebruik een assistent voor de training onder het zadel.
5. De Rechter staat met een losse teugel op de kussens.
6. Heerlijk relaxen!



balanspads bij de revalidatie van honden. Ik vroeg me hardop af of dit ook bij paarden zou werken en haalde mijn eigen balanspads uit de schuur. De volgende dag tijdens de les nodigden we Dante uit om zijn rechter-achterbeen op een balanskussen te plaatsen. Zijn eigenaar en ik wisten niet wat we zagen. Dante ontspande onmiddellijk en toen hij er weer afstapte, was zijn balans hersteld. Dit was het begin van het Sure Foot Equine Stability Program. Ik heb met heel wat dierenartsen en wetenschappers gesproken en het effect van stabiliteitspads bij heel veel paarden over de hele wereld getest. Ik heb gezien hoe paarden die altijd met hun hoofd omhoog of scheef gekanteld liepen, opeens

gevoel onder zijn voeten. "Zorg voor je eigen veiligheid en die van je paarden en werk in een ruime paddock of rijbaan. Neem de tijd, heb geduld, kijk naar je paard en durf te spelen. Hoe meer een paard gewend is, hoe meer je kunt variëren. De wigvormige pads (Slants) zijn zowel 'bergop' als 'bergaf' te gebruiken. Ook kun je twee pads op elkaar stapelen. Je kunt beginnen met één hoef en van daaruit opbouwen. Afwisseling is het sleutelwoord. Het is een kwestie van goed kijken naar de reactie van je paard. Als je de pads tijdens je training onder het zadel gebruikt, heb je een assistent nodig die de hoeven op de pads kan plaatsen. De ruiter kan vervolgens voelen wat er onder het zadel gebeurt en hoe

‘Neem de tijd, heb geduld, kijk naar je paard en durf te spelen’

hun hals lieten vallen. Hoe paarden die nooit linksom konden galopperen, dit opeens wel deden. Hoe nerveuze paarden rustiger werden. Het was nooit mijn bedoeling om zelf iets in de markt te zetten, maar omdat er niks op de markt was wat sterk en veilig genoeg was om het gewicht van een paard te dragen en tegen een stootje kon, heb ik zelf de Sure Foot pads ontworpen. Wereldwijd ben ik bezig om Sure Foot practitioners op te leiden die op hun beurt weer mensen verder op weg kunnen helpen."

AAN DE SLAG

Wie een set pads bestelt, krijgt er een uitgebreide instructie-dvd bij. Sure Foot is op heel veel verschillende manieren te gebruiken: zowel aan de hand als onder het zadel tijdens de warming-up, als afwisselend element tijdens de training of na afloop ter ontspanning. Wendy raadt aan om altijd vanaf de grond te starten tot het paard gewend is aan de pads. Ook raadt ze aan te beginnen met de Firm pads, omdat deze het minst terugveren en het paard hierdoor kan wennen aan het

het paard zijn houding verandert. Wat voor veel ruiters wellicht wennen is, is dat het paard er met losse teugel op staat en zelf mag beslissen wat hij doet. Als hij van de pads afstapt, dan heeft hij daar een reden voor. Na een stukje stappen kun je de pad opnieuw aanbieden. Soms wil een paard helemaal niet meer van de pads af. Dan raadt Wendy het wel aan om in te grijpen. "Alle kleine houdingsspijeren gaan aan het werk bij het vinden van balans. Je wil niet dat je paard de volgende

BIJ WIE KUN JE TERECHT?

In Nederland zijn drie gecertificeerde Sure Foot Practitioners werkzaam. Dit zijn Mireille den Hoed (www.stalmireille.nl), Hansje Rol (www.mindbody-horse.nl) en Vivian Smit (www.v4h.nl). Hansje en Vivian geven op verzoek private Sure Foot Sessies en organiseren ook de Sure Foot Pad Party bij mensen op stal.

»

dag enorme spierpijn heeft. Nodig je paard na een paar minuten op de pads uit om er weer vanaf te komen en stap lekker rond." Hoe vaak je met Sure Foot werkt, is afhankelijk van je paard. Wendy: "Sommige paarden willen iedere dag op de pads, andere hebben misschien aan een wekelijkse of maandelijkse sessie genoeg. Kijk goed naar de reacties van je paard, hij laat aan je zien wat goed is."

VOOR BIJNA IEDER PAARD GESCHIKT

Klein, groot, jong, oud, dik, dun, sportpaard of recreatiepaard: Sure Foot is voor bijna ieder paard geschikt. Wendy: "Alleen voor paarden met een actieve neurologische aandoening is het niet aan te raden, omdat zij veel moeite hebben om hun balans te vinden en in paniek kunnen raken." Wereldwijd zijn er al vele fysiotherapeuten die Sure Foot inzetten tijdens hun behandeling, zowel bij acute als chronische klachten. Ook voor paarden die boxrust moeten houden, zijn de pads goed te gebruiken. "De gezonde benen kun je op een pad plaatsen, zodat je paard toch wordt geprikkeld om zijn lichaam te gebruiken. Zodra het been dat rust moet houden weer belast mag worden, kunnen de pads ook ingezet worden. Voor paarden die spanning ervaren bij de hoefsmid, zijn er speciale physiopads waar ze tijdens de behandeling op kunnen staan. Deze pad is zeer stevig en veert niet in op het moment dat het paard erop gaat staan, maar werkt rustig in op het moment dat het paard er al een tijdje opstaat. Voordeel is dat de hoefdruk er een tijdje in blijft staan, wat de hoefsmid goede informatie kan geven over hoe het dier zijn hoef neerzet. Ook wanneer een paard moeite heeft met trailerladen, kan het helpen om hem een tijdje van tevoren op Sure Foot te zetten om hem te ontspannen. Paarden die gewend zijn aan de pads, worden vaak al rustig als ze de pad zien, zo sterk associëren ze de pad met het fijne gevoel van stabiliteit. Ik leg ook wel eens een pad in de enge hoek van de bak. Door de associatie met het kalmerende effect van de pad, vindt een paard die hoek opeens niet meer eng. Heel bijzonder om te zien." 🐾



OVER WENDY MURDOCH

Wendy Murdoch verdiept zich al meer dan dertig jaar in biomechanica van paard en ruiter en paardvriendelijk rijden. Ze is o.a. gespecialiseerd Feldenkrais practitioner, instructeur, auteur van een aantal bestselling boeken en bedenker van het Sure Foot Equine Stability Program. Wendy wordt wereldwijd gevraagd voor clinics.

www.murdochmethod.com

Deze productie kwam tot stand i.s.m. www.taktacademy.nl