

Artrose bij Paarden

Inzicht, Behandeling en preventie
voor een beter Paardenleven



Equi-Care

Artrose bij Paarden

Inzicht, Behandeling en Preventie voor een Beter Paardenleven

Voorwoord:

Artrose is een veelvoorkomende, chronische gewrichtsaandoening die paarden van alle leeftijden en disciplines kan treffen. Het heeft directe gevolgen voor het comfort, de beweeglijkheid en de inzetbaarheid van het paard. Toch heerst er nog veel onduidelijkheid over wat artrose precies is, hoe het ontstaat, en vooral hoe we het kunnen herkennen, behandelen en in sommige gevallen zelfs helpen voorkomen.

Deze gids is ontwikkeld als een praktische en toegankelijke bron voor eigenaren, verzorgers en liefhebbers van paarden. Door een helder overzicht te bieden van de aandoening en de actuele inzichten uit de paardenpraktijk, helpt deze gids bij het maken van bewuste keuzes in het welzijn en management van paarden met (of met risico op) artrose.

Inhoudsopgave

1. Wat is Artrose?

“Een gewricht dat niet soepel beweegt, vertelt ons meer dan we soms willen zien.”

2. Oorzaken van Artrose bij Paarden

“Slijtage is zelden toeval; het is vaak het gevolg van belasting, aanleg en levensloop.”

3. Symptomen en Diagnose

“Wie goed kijkt, ziet de signalen van artrose vaak al voordat het kreupel wordt.”

4. Behandelingsmogelijkheden

“Artrose is niet te genezen, maar wel te begeleiden met kennis, aandacht en maatwerk.”

5. Management en Preventie

“Goede zorg vandaag is de beste bescherming tegen problemen morgen.”

6. Leven met een Paard met Artrose

“Aanpassen is geen beperking, maar een investering in kwaliteit van leven.”

7. Aanbevolen Hulpmiddelen en Supplementen

“De juiste ondersteuning kan het verschil maken tussen stijfheid en souplesse.”

Hoofdstuk 1: Wat is Artrose?

Inleiding

Artrose is een van de meest voorkomende aandoeningen aan het bewegingsapparaat bij paarden en vormt een belangrijke oorzaak van chronische kreupelheid. Het betreft een progressieve, degeneratieve aandoening van de gewrichten die in eerste instantie het kraakbeen aantast, maar in een later stadium ook het onderliggende bot en omliggende weefsels zoals het gewrichtskapsel, de gewrichtsbanden en de synoviale membraan kan aantasten. De gevolgen zijn pijn, stijfheid en uiteindelijk een verminderde beweeglijkheid van het gewricht.

Veel paardeneigenaren krijgen vroeg of laat te maken met een paard dat symptomen vertoont van artrose. Daarom is het herkennen, begrijpen en vroegtijdig onderkennen van deze aandoening essentieel voor een passend en welzijnsgericht behandelplan. In dit hoofdstuk bespreken we wat artrose precies is, hoe het ontstaat, en waarom alertheid op vroege symptomen het verschil kan maken voor het comfort en de inzetbaarheid van het paard.

Inhoudelijke uitleg

Een gezond gewricht bestaat onder andere uit glad kraakbeen dat de uiteinden van botten bekleedt, synoviale vloeistof die het gewricht smeert, en een gewrichtskapsel dat alles bij elkaar houdt. Bij artrose wordt het kraakbeen dunner, onregelmatig en uiteindelijk deels of volledig afgebroken. Zonder de beschermende werking van dit kraakbeen ontstaat er wrijving tussen de botten. Dit leidt tot microbeschadigingen, ontstekingsreacties en pijn.

In reactie op deze schade probeert het lichaam het gewricht te stabiliseren door extra bot aan te maken op plaatsen waar dat normaal niet voorkomt – deze botwoekeringen worden osteofyten genoemd. Daarnaast kan het gewrichtskapsel verdikken, en neemt de kwaliteit en samenstelling van de gewrichtsvloeistof vaak af, waardoor de schokdemping en smering verslechteren.

“Een gewricht dat niet soepel beweegt, vertelt ons meer dan we soms willen zien.”

Artrose komt het vaakst voor in de gewrichten die zwaar belast worden of veel bewegingsvrijheid moeten toelaten. Bij paarden zijn dit onder andere:

- Het spronggewricht (bijvoorbeeld spat);
- De kogelgewrichten (vooral bij sportpaarden);
- Het kniegewricht;
- De halswervelgewrichten, met name bij oudere paarden.

Hoewel artrose vaak wordt gezien bij oudere paarden, kan het ook op jongere leeftijd ontstaan, bijvoorbeeld door trauma, overbelasting of aangeboren standsafwijkingen. De ontwikkeling is meestal langzaam en geleidelijk, wat het herkennen van vroege symptomen bemoeilijkt. Eigenaren nemen klachten vaak pas serieus als er duidelijke kreupelheid of prestatieverlies optreedt.

Vakterm toelichting

- **Kraakbeen:** Een elastisch weefsel dat botten in gewrichten bekleedt; essentieel voor soepele, pijnvrije beweging.

- **Synoviale vloeistof:** De vloeistof in het gewricht die zorgt voor smering en voeding van het kraakbeen.
- **Osteofyten:** Extra botuitsteeksels aan de randen van een gewricht, ontstaan bij slijtage of overbelasting.
- **Degeneratief:** Een proces waarbij de kwaliteit van een weefsel of structuur afneemt, meestal onomkeerbaar.

Praktijkvoorbeelden

- Een 14-jarig dressuurpaard toont herhaaldelijk lichte kreupelheid na zware trainingen. De dierenarts vindt artrose in het spronggewricht. Met aangepast trainingsregime, ontstekingsremmers en regelmatige beweging blijft het paard inzetbaar op lager niveau.
- Een 20-jarige recreatiepony toont in de winter stijfheid en een kortere paslengte. De symptomen verbeteren met warming-up en bij warm weer. De dierenarts stelt vermoedelijke artrose in de voorste kogelgewrichten vast. Met supplementen en aangepast beslag blijft het dier comfortabel.

Reflectie en praktische tips

Het beeld dat artrose enkel een ouderdomskwaal is, klopt niet. Hoewel leeftijd een risicofactor is, kunnen ook jonge paarden met deze aandoening te maken krijgen. Onregelmatige belasting, slechte bodemcondities of onvoldoende herstel na een blessure spelen hierin vaak een rol.

Tips voor toepassing in de praktijk:

- Observeer je paard dagelijks tijdens beweging én rustmomenten.
- Neem veranderingen in gedrag, zoals terughoudendheid bij werk of verminderde bereidheid tot buigen, serieus.
- Laat kreupelheid of stijfheid onderzoeken – ook als deze tijdelijk lijkt.
- Zorg voor goede hoefverzorging en passende training afgestemd op de leeftijd, conditie en mogelijkheden van het paard.
- Bespreek preventieve maatregelen zoals supplementen, aangepast beslag of regelmatige controle met een dierenarts.

Vroegtijdige herkenning en aangepast management kunnen de progressie van artrose aanzienlijk vertragen en het comfort van het paard verbeteren.

Hoofdstuk 2: Oorzaken van Artrose bij Paarden

Inleiding

De ontwikkeling van artrose bij paarden is zelden het gevolg van één enkele oorzaak. Meestal gaat het om een combinatie van interne en externe factoren die over langere tijd inwerken op de gewrichten. Dit samenspel van belasting, genetische aanleg, leefomstandigheden en eventuele (oude) blessures maakt artrose een complexe aandoening. Door inzicht te krijgen in deze oorzaken kunnen paardeneigenaren, trainers en verzorgers gerichte keuzes maken om slijtage te beperken en gewrichten langer gezond te houden.

In dit hoofdstuk bespreken we de belangrijkste risicofactoren die bijdragen aan het ontstaan en de versnelde ontwikkeling van artrose bij paarden, met praktijkvoorbeelden en handvatten voor vroegtijdige herkenning en preventie.

Inhoudelijke uitleg

Artrose ontstaat wanneer het evenwicht tussen belasting en herstel in het gewricht langdurig verstoord raakt. Normaal gesproken wordt kraakbeen continu vernieuwd en beschermd door synoviale vloeistof. Wanneer deze balans wegvalt, door overmatige belasting of verminderde kwaliteit van het kraakbeen, kunnen degeneratieve processen optreden. Belangrijke oorzaken en risicofactoren zijn:

- **Overbelasting**
Chronische overbelasting is een van de meest voorkomende oorzaken. Dit kan ontstaan bij intensieve training, vooral in disciplines met veel wendingen, sprongen of abrupte tempowisselingen (zoals springen, western of eventing). Ook het vroeg en zwaar trainen van jonge paarden, voordat de skeletstructuur volledig is ontwikkeld, kan het kraakbeen onherstelbaar beschadigen.
- **Trauma en letsel**
Gewrichtsbeschadigingen door een val, kneuzing, verstuiking of fractuur kunnen leiden tot beschadiging van het kraakbeen, ook als de buitenkant van het gewricht ogenschijnlijk genezen is. Microscopisch kleine scheurtjes of ontstekingsprocessen kunnen jarenlang na een blessure tot degeneratie leiden.
- **Ouderdom**
Naarmate paarden ouder worden, vermindert de celactiviteit in het kraakbeen. Dit betekent dat herstelprocessen trager verlopen en de kwaliteit van het kraakbeen afneemt. De gewrichtsvloeistof verandert van samenstelling, waardoor de schokabsorberende functie vermindert.
- **Afwijkende beenstand of hoefbalans**
Structurele scheefstand, zoals een verkeerde hoefhoek of ongelijke belasting door scheve bouw, zorgt voor ongelijkmatige druk op het gewricht. Hierdoor slijt het kraakbeen aan de zwaarbelaste zijde sneller. Ook foutief of onregelmatig bekappen of beslaan kan bijdragen aan disbalans in belasting.
- **Onjuiste training of management**
Eenzijdige of slecht opgebouwde training leidt tot overbelasting van specifieke spiergroepen en gewrichten. Onvoldoende warming-up, trainen op harde of ongelijke ondergrond en te weinig herstelmomenten vergroten het risico op overbelasting.
- **Genetische aanleg**
Sommige rassen en lijnen, zoals volbloeden en bepaalde warmbloeden, hebben een verhoogde gevoeligheid voor gewrichtsproblemen. Erfelijke afwijkingen in beenstand, bouw of beweging kunnen de kans op artrose vergroten, zeker bij intensief gebruik.
- **Infecties of ontstekingen**
Gewrichtsontstekingen als gevolg van wondinfecties of septische artritis kunnen het kraakbeen blijvend aantasten. Zelfs een eenmalige infectie kan structurele schade veroorzaken die jaren later leidt tot artrose.

“Slijtage is zelden toeval; het is vaak het gevolg van belasting, aanleg en levensloop.”

Sommige risicofactoren kunnen worden voorkomen of beperkt (zoals trainingsaanpak), terwijl andere, zoals genetische aanleg of ouderdom, niet te vermijden zijn. Inzicht in deze oorzaken helpt om het management rond het paard hierop aan te passen.

Vakterm toelichting

- **Gewrichtsbelasting:** De krachten die op het gewricht inwerken tijdens beweging of rust; bij overmatige of asymmetrische belasting ontstaat slijtage.
- **Biomechanica:** De wetenschappelijke studie van beweging en krachtverdeling in het lichaam; afwijkingen hierin kunnen overbelasting veroorzaken.
- **Septische artritis:** Een bacteriële infectie van het gewricht die leidt tot hevige ontsteking en aantasting van het kraakbeen.

Praktijkvoorbeelden

- Een springpaard van 10 jaar ontwikkelt artrose in het kootgewricht. Jarenlange training op harde bodem zonder voldoende herstelmomenten leidde tot overbelasting van de voorbenen. Met aangepast beslag, trainingsherziening en ontstekingsremmende therapie wordt de situatie gestabiliseerd.
- Een jonge Welsh-pony van 6 jaar met een aangeboren standsafwijking (scheve hoeven) krijgt op latere leeftijd last van het kniegewricht. De ongelijke belasting van het been werd jarenlang niet gecorrigeerd, wat leidde tot versnelde slijtage.
- Een oude haflinger krijgt na een beenwond een gewrichtsontsteking in de kogel. Ondanks antibiotica blijft de gewrichtsfunctie beperkt en ontstaat op termijn artrose.

Reflectie en praktische tips

Kennis van de oorzaken van artrose biedt een waardevolle basis voor preventie. Door risicofactoren tijdig te herkennen en adequaat te handelen, kan veel gewrichtsschade worden voorkomen. Daarbij is samenwerking tussen hoefsmid, dierenarts, trainer en verzorger essentieel.

Tips voor toepassing:

- Laat jonge paarden rustig en geleidelijk wennen aan belasting; de eerste jaren zijn cruciaal.
- Plan voldoende rust- en hersteldagen tussen intensieve trainingssessies.
- Zorg voor regelmatige check-ups door een dierenarts, zeker bij paarden met een geschiedenis van blessures.
- Besteed structureel aandacht aan correcte hoefbalans en recht bekappen of beslaan.
- Train gevarieerd en op geschikte bodemcondities.

Een goed geïnformeerde eigenaar kan door bewuste keuzes de kans op artrose aanzienlijk verkleinen en het comfort van het paard verbeteren.

Hoofdstuk 3: Symptomen en Diagnose

Inleiding

Artrose is een aandoening die zich langzaam en vaak sluipend ontwikkelt. Juist daarom wordt het beginstadium regelmatig over het hoofd gezien of ten onrechte afgedaan als tijdelijke overbelasting, ouderdom of verminderde conditie. Toch is het vroegtijdig herkennen van de symptomen cruciaal. Hoe eerder de signalen worden opgemerkt, hoe groter de kans om met gerichte maatregelen verdere slijtage te beperken. In dit hoofdstuk bespreken we de meest voorkomende symptomen van artrose bij paarden, en hoe dierenartsen tot een betrouwbare diagnose komen.

Inhoudelijke uitleg

De symptomen van artrose zijn divers en kunnen verschillen afhankelijk van welk gewricht is aangedaan, hoe ver het proces gevorderd is, en wat de belasting en gevoeligheid van het individuele paard zijn. De volgende verschijnselen komen regelmatig voor en kunnen in combinatie een indicatie vormen:

- **Stijfheid na rust**
Paarden met artrose bewegen moeizaam na een periode van stilstand, bijvoorbeeld bij het uit de stal halen. Deze stijfheid is vaak meer uitgesproken bij koud of vochtig weer en verbetert meestal na enkele minuten stappen.
- **Verminderde prestaties**
Een paard met artrose kan minder soepel bewegen, toont minder looplust of heeft moeite met specifieke oefeningen zoals zijgangen, galopwissels of verzamelen.
- **Lichte tot matige kreupelheid**
Deze kan wisselend aanwezig zijn, afhankelijk van de belasting, bodemcondities of weersomstandigheden. Soms is er geen duidelijke kreupelheid, maar wel een onregelmatigheid in het bewegingspatroon.
- **Gewrichtszwelling of warmte**
Bij sommige vormen van artrose is het gewricht gezwollen of voelt het warmer aan. Deze zwelling ontstaat door irritatie van het gewrichtskapsel of door vochtophoping.
- **Pijnreactie bij aanraking of buiging**
Het paard kan reageren op aanraking of weigeren het been te buigen zoals gewoonlijk, wat kan wijzen op ongemak.
- **Gedragsveranderingen**
Signalen zoals bokken bij het aansingelen, protest bij het opstappen of verminderde bereidheid tot bewegen kunnen wijzen op gewrichtspijn, vooral als deze gedragingen nieuw zijn of verergeren.

Deze klachten ontwikkelen zich meestal geleidelijk. Een paard dat eerst alleen wat traag op gang komt, kan na verloop van tijd bij normale arbeid onregelmatig of kreupel gaan lopen. Let ook op asymmetrie in het bewegingspatroon; veel paarden compenseren klachten langdurig zonder duidelijke uitval.

“Wie goed kijkt, ziet de signalen van artrose vaak al voordat het kreupel wordt.”

Diagnose

De diagnose van artrose begint altijd met een zorgvuldig klinisch onderzoek. Dit bestaat uit meerdere onderdelen die elkaar aanvullen en samen een betrouwbaar beeld geven van de toestand van het gewricht:

- **Anamnese**
De dierenarts bevraagt de eigenaar over het gedrag, de trainingsbelasting, eerdere blessures, prestaties en eventuele veranderingen. Dit helpt om een tijdlijn en mogelijke oorzaken in kaart te brengen.
- **Bewegingsonderzoek**
Het paard wordt beoordeeld in stap en draf, op harde en zachte bodem, op de rechte lijn en op de volte. Hierbij wordt gelet op stijfheid, onregelmatigheid of andere afwijkingen in het bewegingspatroon.
- **Buigproeven**
Door het buigen van een gewricht gedurende enkele seconden en vervolgens het paard direct in draf te laten bewegen, kan een eventuele pijnreactie uitgelokt worden die duidt op een probleem in dat gewricht.
- **Palpatie en visuele inspectie**
De dierenarts onderzoekt de gewrichten op zwelling, warmte of gevoeligheid. Ook de symmetrie en bespiering van het lichaam kunnen waardevolle aanwijzingen geven.
- **Beeldvorming**
Wanneer het klinisch onderzoek een aanwijzing geeft voor artrose, wordt dit vaak bevestigd via beeldvorming:
 - *Röntgenfoto's* maken botveranderingen, gewrichtsspleetversmalling of osteofyten zichtbaar.
 - *Echografie* wordt gebruikt om de weke delen rond het gewricht te beoordelen, bijvoorbeeld het gewrichtskapsel of vochtophoping.
 - *Scintigrafie of MRI* kan nodig zijn bij vage of complexe klachten die met standaardmethoden niet goed zichtbaar worden. Dit gebeurt in gespecialiseerde klinieken.

Vakterm toelichting

- **Buigproef:** Een test waarbij het been kort gebogen wordt om pijn of kreupelheid te provoceren. Een positieve reactie kan duiden op gewrichtsproblemen.
- **Osteofyten:** Nieuwe botaanwas aan de randen van een gewricht, vaak zichtbaar op röntgenbeelden bij gevorderde artrose.
- **Anamnese:** De verzameling van gegevens over het paard door middel van vragen aan de eigenaar over gedrag, gebruik en klachtenhistorie.
-

Praktijkvoorbeelden

- Een 15-jarige merrie toont tijdens koude ochtenden moeite met buigen in haar hals. De eigenaar merkt op dat ze 'wat stroever' is. Beeldvorming bevestigt artrose in het halsgewricht. Met ondersteunende behandelingen blijft ze comfortabel inzetbaar voor lichte recreatie.

- Een 8-jarige springpony heeft moeite met het goed aanspringen in galop aan één kant. Hoewel er geen duidelijke kreupelheid zichtbaar is, wijst verder onderzoek uit dat het spronggewricht tekenen van beginnende artrose vertoont, waarschijnlijk als gevolg van een oude blessure.

Reflectie en praktische tips

Het herkennen van artrose vraagt om een scherp oog en regelmatige observatie. Paarden geven vaak subtiele signalen, die makkelijk worden toegeschreven aan gedrag, weersinvloeden of verminderde motivatie. Door deze signalen serieus te nemen, kan tijdige behandeling worden ingezet om comfort en bewegingsvrijheid te behouden.

Wie regelmatig de beweging, het gedrag en de prestaties van zijn paard beoordeelt, bouwt kennis op die essentieel is voor vroegtijdige herkenning van gewrichtsproblemen. In combinatie met een goede samenwerking met dierenarts, hoefsmid en trainer, kan dit leiden tot een aanzienlijk betere kwaliteit van leven voor het paard – ook op de lange termijn.

Hoofdstuk 4: Behandelingsmogelijkheden

Inleiding

Hoewel artrose bij paarden niet genezen kan worden, zijn er tegenwoordig uiteenlopende behandelopties beschikbaar die gericht zijn op het vertragen van het proces, het verminderen van pijn en het verbeteren van de levenskwaliteit. De behandeling is altijd individueel maatwerk. Ze wordt afgestemd op de ernst van de aandoening, het betrokken gewricht, het gebruiksdoel van het paard en de algemene gezondheidstoestand. In dit hoofdstuk bespreken we de medische, fysieke en aanvullende behandelmethoden die kunnen bijdragen aan het welzijn van het paard.

Inhoudelijke uitleg

Een succesvolle behandeling van artrose bestaat zelden uit één enkele maatregel. Effectieve zorg is meestal een combinatie van therapieën die samen zorgen voor pijnvermindering, het behoud van bewegingsvrijheid en het vertragen van verdere gewrichtsschade.

Medicamenteuze behandeling vormt vaak de basis. Niet-steroïde ontstekingsremmers (NSAID's) zoals phenylbutazon of meloxicam worden veelvuldig voorgeschreven om ontsteking en pijn te bestrijden. Deze middelen zijn doorgaans effectief op korte termijn, maar bij langdurig gebruik moeten mogelijke bijwerkingen zoals maagzweren of nierbelasting goed gemonitord worden.

Een volgende stap kan het toedienen van injecties direct in het gewricht zijn. Afhankelijk van de situatie kiest de dierenarts voor hyaluronzuur, dat de kwaliteit van de gewrichtsvloeistof verbetert, of voor corticosteroïden, die krachtig ontstekingsremmend werken. Bij complexere of chronische gevallen worden ook biologische behandelingen ingezet, zoals IRAP of PRP-therapie. Deze therapieën maken gebruik van lichaamseigen stoffen om ontstekingsprocessen te remmen en het weefselherstel te bevorderen.

Naast medicatie is beweging essentieel voor het behoud van gewrichtsfunctie. Onder begeleiding van een fysiotherapeut kan het paard lichte oefening krijgen, zoals wandelen aan de hand, werken op zachte ondergrond of rustige longeursessies. Deze activiteiten stimuleren de doorbloeding, ondersteunen de spieren en helpen verstijving van het gewricht tegen te gaan – mits goed gedoseerd.

Ook alternatieve therapieën worden steeds vaker als aanvulling gebruikt. Acupunctuur en chiropractie kunnen bijdragen aan pijnverlichting en het verbeteren van de bewegingsvrijheid, vooral bij paarden die gevoelig zijn voor manipulatie.

Daarnaast zijn er methoden zoals lasertherapie of magneetveldtherapie die gericht zijn op het verminderen van ontsteking en pijnprikkels. De effectiviteit hiervan kan per paard verschillen en is afhankelijk van correcte toepassing.

Tot slot speelt ook orthopedisch beslag een belangrijke rol bij het ondersteunen van de juiste gewrichtsbelasting. Speciale ijzers, wiggen of zoolconstructies kunnen de stand van het been corrigeren en daarmee de druk op het gewricht verminderen. Dit vereist een nauwe samenwerking tussen dierenarts en hoefsmid, waarbij regelmatig wordt geëvalueerd of de aanpassingen het gewenste effect hebben.

“Artrose is niet te genezen, maar wel te begeleiden met kennis, aandacht en maatwerk.”

Vakterm toelichting

- **NSAID:** Niet-steroïde ontstekingsremmer; medicijn dat ontstekingen en pijn vermindert zonder gebruik van hormonen.
- **IRAP (Interleukine-1 Receptor Antagonist Protein):** Behandeling met ontstekingsremmende stoffen uit het eigen bloed van het paard.
- **PRP (Platelet Rich Plasma):** Therapie waarbij groeifactoren uit bloedplaatjes het herstelproces van beschadigd weefsel stimuleren.

Praktijkvoorbeelden

Een dressuurpaard met artrose in de kogelgewrichten kreeg gedurende enkele jaren injecties met hyaluronzuur in combinatie met een aangepast trainingsschema. Hierdoor kon het paard nog geruime tijd comfortabel recreatief worden ingezet. In een ander geval ondervond een oudere pony met artrose in het spronggewricht duidelijk verbetering dankzij een combinatie van dagelijkse lage dosering NSAID's en wekelijkse sessies met een fysiotherapeut. De pony werd beweeglijker, liet minder pijnsignalen zien en hervond haar plezier in beweging.

Reflectie

De behandeling van artrose is een doorlopend proces waarin regelmatig moet worden geëvalueerd of het ingezette beleid nog aansluit bij de behoeften van het paard. Wat werkt in het beginstadium van de aandoening, is mogelijk niet meer voldoende als de artrose vordert. Daarom is flexibiliteit in aanpak en een goede communicatie tussen eigenaar, dierenarts, therapeut en hoefsmid essentieel.

Met geduld, regelmaat en een goed afgestemde combinatie van therapieën kan een paard met artrose nog jarenlang comfortabel functioneren – zelfs als sportpaard op aangepast niveau of als geliefd recreatiemaatje.

Hoofdstuk 5: Management en Preventie

Inleiding

Artrose is een progressieve aandoening die niet genezen kan worden, maar met goed management kan de voortgang aanzienlijk worden vertraagd. Dit geldt zowel voor paarden waarbij al sprake is van artrose als voor paarden die extra risico lopen, bijvoorbeeld door hun leeftijd, gebruiksdoel of bouw. Door preventieve maatregelen te nemen en het dagelijkse management af te stemmen op de noden van het paard, kan de belasting op de gewrichten worden verminderd en het algehele welzijn verbeterd. In dit hoofdstuk bespreken we hoe een doordachte aanpak in huisvesting, verzorging, voeding en monitoring het verschil kan maken.

Inhoudelijke uitleg

Een effectief managementplan voor artrose begint bij een goed begrip van het bewegingsapparaat van het paard en de wijze waarop dagelijkse omstandigheden daarop inwerken. Voldoende, regelmatige beweging is bijvoorbeeld essentieel voor de gezondheid van het kraakbeen. Door beweging wordt de gewrichtsvloeistof gestimuleerd en blijft het gewricht soepel. Dit betekent echter niet dat meer altijd beter is: langdurige stilstand is schadelijk, maar ook overbelasting moet worden vermeden. Voor veel paarden met artrose zijn rustige wandelingen, gecontroleerde weidegang of matig intensieve ritten het meest geschikt.

De leefomgeving speelt hierin een sleutelrol. Een comfortabele en schokabsorberende ondergrond, zoals rubbermatten in stal of zachte ondergrond in paddocks, vermindert de belasting op de gewrichten. Vrije beweging op een ruime paddock of weide voorkomt stijfheid en stimuleert spieractiviteit. Bij koud of nat weer is langdurig op stal staan ongunstig voor paarden met artrose. Een aanpassing in huisvesting, bijvoorbeeld naar een paddock paradise-systeem, kan op termijn aanzienlijke verbetering geven.

Ook hoefverzorging verdient structurele aandacht. Onbalans in de hoefstand heeft direct effect op de belasting van het gewricht. Regelmatig bekappen en indien nodig gebruik van orthopedisch beslag kunnen helpen om de druk op kwetsbare gewrichten te verdelen en verergering van klachten te voorkomen. Dit vraagt om nauwe samenwerking tussen hoefsmid, dierenarts en eventueel een bewegingsspecialist.

Voeding is een andere pijler in het management. Overgewicht is een veelvoorkomende risicofactor die de gewrichten extra belast. Een uitgebalanceerd rantsoen, afgestemd op de energiebehoefte van het paard, draagt bij aan een gezond gewicht. Voedingsstoffen zoals omega 3-vetzuren, vitamine E en selenium hebben bovendien een ondersteunende werking op het immuunsysteem en de gewrichtsgezondheid. In overleg met een dierenarts of voedingsdeskundige kunnen gerichte supplementen worden overwogen.

Tot slot is regelmatige veterinaire controle essentieel. Door het paard periodiek te laten onderzoeken, kunnen vroege signalen van artrose of andere gewrichtsproblemen tijdig worden opgespoord. Bij paarden met een verhoogd risico – bijvoorbeeld sportpaarden of dieren met een blessureverleden – kan preventieve behandeling met supplementen of ondersteunende therapieën zinvol zijn.

“Goede zorg vandaag is de beste bescherming tegen problemen morgen.”

Vakterm toelichting

- **Paddock:** Een omheind, vaak zand- of grasterrein waar een paard vrij kan bewegen; belangrijk voor natuurlijke beweging buiten de stal.
- **Bekappen:** Het periodiek in model brengen van de hoef om de correcte beenstand te behouden en de belasting op gewrichten in balans te houden.

Praktijkvoorbeelden

Een warmbloedruin met beginnende artrose in de achterbenen werd overgeplaatst van een traditionele stal naar een paddock paradise-systeem. Door de constante, milde beweging door het looptraject verbeterde zijn soepelheid merkbaar binnen enkele weken. In een ander geval werd bij een oudere pony met artrose in de voorbenen het ruwvoermanagement aangepast om overgewicht te vermijden. Dankzij rustige, regelmatige beweging en een aangepast voedingsschema bleef haar toestand jarenlang stabiel – zonder noodzaak tot medicatie.

Reflectie

Het dagelijks management is misschien wel het krachtigste instrument dat eigenaren hebben in de omgang met artrose. Door vroeg te signaleren, actief te monitoren en bewust keuzes te maken in huisvesting, voeding en beweging, kan het leven van een paard met artrose aanzienlijk comfortabeler en duurzamer worden ingericht. Niet elke maatregel hoeft ingrijpend of kostbaar te zijn; vaak zit het succes juist in de samenhang van kleine, consequente aanpassingen die aansluiten bij de individuele behoeften van het paard.

Hoofdstuk 6: Leven met een Paard met Artrose

Inleiding

Een paard met artrose hoeft geen afscheid te nemen van een actief leven. Wel vraagt het om zorgvuldige aanpassing van training, huisvesting en verwachtingen. Door bewust om te gaan met de fysieke en mentale behoeften van het paard, kan het ook met deze aandoening een waardevolle en plezierige partner blijven.

Dit hoofdstuk gaat in op hoe je in de praktijk én met het juiste mindset kunt omgaan met een paard dat artrose heeft, zodat kwaliteit van leven centraal blijft staan.

Inhoudelijke uitleg

Het dagelijks leven met een paard met artrose kenmerkt zich door een balans tussen beweging en rust, uitdaging en bescherming. De toestand van het paard kan van dag tot dag verschillen. Soms toont het dier zich soepel en energiek, op andere momenten is het stijf of gevoelig. Deze wisselvalligheid vraagt van de eigenaar flexibiliteit, maar ook structuur: vaste routines, afgestemde beweging en het vermijden van overbelasting vormen de basis.

Een aangepaste training is cruciaal. Intensieve oefeningen zoals scherpe wendingen, zwaar verzameld werk of springen zijn doorgaans niet meer geschikt. In plaats daarvan ligt de nadruk op loswerken, souplesse en rechtgerichtheid. Korte, regelmatige sessies zijn vaak effectiever dan lange, intensieve trainingen. Zachte, veerkrachtige bodems bieden hierbij ondersteuning, terwijl harde of diepe ondergronden vermeden moeten worden.

Daarnaast speelt rust een belangrijke rol. Na inspanning heeft het paard voldoende tijd nodig om te herstellen. Ook weersinvloeden kunnen effect hebben: op koude of vochtige dagen zijn veel paarden stijver, en is het verstandig om de belasting te beperken.

Toch betekent artrose niet dat het paard ‘stilgezet’ moet worden. Integendeel, mentale stimulatie blijft van groot belang. Lichte buitenritten, grondwerk, vrij werk of speelse oefeningen houden het dier betrokken, gemotiveerd en emotioneel in balans. Deze afwisseling draagt ook bij aan het fysieke welzijn.

Het is verstandig om samen met dierenarts, therapeut of instructeur een langetermijnplan op te stellen waarin training, behandeling, voeding en monitoring op elkaar worden afgestemd. Het regelmatig bijhouden van een logboek – digitaal of op papier – helpt bij het herkennen van patronen en het evalueren van de effectiviteit van aanpassingen.

Uiteindelijk draait leven met een paard met artrose ook om acceptatie. Bepaalde doelen of prestaties zullen mogelijk moeten worden bijgesteld. Dit vraagt om een eerlijke blik én liefdevolle zorg. Een paard met artrose kan nog jarenlang functioneren – als rijpaard, coachingspartner, of gezelschapsmaat – mits zijn grenzen worden gerespecteerd.

“Aanpassen is geen beperking, maar een investering in kwaliteit van leven.”

Vakterm toelichting

- **Loswerken:** Bewegingsoefeningen vanaf de grond zonder ruiters, vaak aan de longe of in vrijheid, bedoeld om soepelheid en balans te bevorderen.
- **Vrij werk:** Een trainingsvorm waarbij het paard zonder fysieke hulpmiddelen samenwerkt met de mens, gericht op communicatie, wederzijds vertrouwen en plezier.

Praktijkvoorbeelden

Een recreatiepaard met artrose in de voorbenen kreeg na diagnose aangepaste training, een nieuw zadel met betere drukverdeling, en werd niet langer bereden op harde ondergronden. Door deze aanpassingen herwon het paard zijn looplust en bleef comfortabel inzetbaar voor lichte buitenritten.

Een oudere pony die uit de sport werd gehaald vanwege artrose bleef actief als coachingspaard. Dankzij lichte beweging, regelmatig grondwerk en massages bleef haar conditie stabiel en bleef ze betrokken in het werk met kinderen.

Reflectie

Leven met een paard met artrose vraagt toewijding, maar biedt ook verdieping. Door goed te observeren, aan te passen en in contact te blijven met het paard, ontstaat er een nieuwe vorm van partnerschap. Niet prestatie, maar welzijn wordt het centrale uitgangspunt. Dat betekent niet dat alles stopt – maar wel dat alles verandert. Door daarin mee te bewegen, creëer je de ruimte voor een waardig, actief en betekenisvol paardenleven, ook met artrose.

Hoofdstuk 7: Aanbevolen Hulpmiddelen en Supplementen

Inleiding

Naast medische behandelingen en zorgvuldig management kunnen bepaalde hulpmiddelen en voedingssupplementen een ondersteunende rol spelen in de zorg voor paarden met artrose. Ze vervangen geen dierenarts of goede verzorging, maar kunnen het comfort verhogen en bijdragen aan het behoud van de gewrichtsfunctie. In dit hoofdstuk bespreken we welke hulpmiddelen en stoffen in de praktijk waardevol kunnen zijn, en waar je op moet letten bij de inzet ervan.

Inhoudelijke uitleg

Hulpmiddelen die gericht zijn op gewrichtsondersteuning kunnen een groot verschil maken, vooral wanneer ze worden afgestemd op de specifieke behoeften van het paard. Denk bijvoorbeeld aan ondersteunende beenbescherming, zoals bandages of wraps, die bij koud weer of tijdens beweging lichte stabiliteit bieden. Deze mogen echter nooit permanent worden gebruikt, omdat ze de doorbloeding kunnen belemmeren en zweten of huidirritatie kunnen veroorzaken.

Een belangrijkere en vaak structurele aanpassing is orthopedisch beslag. Dit wordt specifiek ontworpen om de belasting op bepaalde gewrichten te optimaliseren, bijvoorbeeld door gebruik van eggar shoes, wiggen of aangepaste ijzervormen. De keuze van het beslag hangt af van het getroffen gewricht en de beenstand, en dient altijd in overleg met een deskundige hoefsmid en dierenarts plaats te vinden.

Comfort in de stal en paddock is minstens zo belangrijk.

Bodemoppervlakken met schokdempende eigenschappen, zoals rubbermatten of goed gedraineerde zandbodems, verlagen de impact van staan en bewegen. Hiermee wordt niet alleen stijfheid beperkt, maar ook de kans op overbelasting van andere structuren verminderd.

Daarnaast kunnen warmtetherapie en koudetherapie gericht worden ingezet. Warmte – bijvoorbeeld via infraroodlampen of speciale dekens – helpt bij stijve gewrichten, terwijl kou, zoals cold packs, nuttig is bij acute ontsteking of na intensieve belasting. Het juiste moment van toepassing bepaalt het effect, en enige ervaring of begeleiding is hierbij gewenst.

Ook supplementen kunnen bijdragen aan gewrichtsgezondheid, mits zorgvuldig gekozen. Glucosamine en chondroïtine zijn bekende stoffen die het kraakbeen ondersteunen en ontstekingen helpen remmen. MSM, een natuurlijke zwavelverbinding, speelt een rol in celherstel en bindweefselgezondheid. Daarnaast zijn omega 3-vetzuren waardevol vanwege hun ontstekingsremmende eigenschappen, en helpt oraal hyaluronzuur om de gewrichtsvloeistof op peil te houden.

Het is belangrijk om te beseffen dat niet elk supplement wetenschappelijk is onderbouwd, en dat de kwaliteit tussen producten sterk kan verschillen. Daarom verdient het aanbeveling om te kiezen voor merken met duidelijke etikettering en bij voorkeur geadviseerd door een dierenarts of specialist.

“De juiste ondersteuning kan het verschil maken tussen stijfheid en souplesse.”

Vakterm toelichting

- **Orthopedisch beslag:** Een aanpassing in het hoefbeslag die de gewrichtsbelasting corrigeert of optimaliseert, vaak op maat gemaakt voor het specifieke probleem.
- **MSM (Methylsulfonylmethaan):** Een zwavelverbinding die van nature voorkomt in gewrichtsweefsel en helpt bij het verminderen van ontstekingen en pijn.

Praktijkvoorbeelden

Een sportpaard met artrose in de voorbenen kreeg een supplement met glucosamine, chondroïtine en MSM, in combinatie met een aangepast trainingsschema. Na enkele weken rapporteerde de eigenaar merkbare verbetering in de soepelheid van het paard, vooral bij aanvang van de training. In een ander geval werd bij een oudere ruiter met artrose in het kogelgewricht gekozen voor eggbar shoes en een verbeterde bodembedekking in de stal. Deze aanpassingen leidden tot een zichtbaar comfortabelere gang en minder signalen van stijfheid bij het opstaan.

Reflectie

Hulpmiddelen en supplementen kunnen de zorg voor een paard met artrose sterk ondersteunen, maar moeten altijd passen binnen een breder zorgplan. Wat bij het ene paard goed werkt, kan bij een ander weinig effect hebben. Daarom is het essentieel om goed te monitoren wat het paard laat zien, kritisch te blijven op de inzet van middelen, en regelmatig te evalueren met een dierenarts of therapeut.

Ondersteuning moet doelgericht zijn – niet uit routine of hoop. Zo wordt elke stap een bewuste keuze in het belang van het comfort, de gezondheid en het welzijn van het paard.

Afsluiting

Leven en werken met een paard dat artrose heeft, vraagt om begrip, geduld en praktische kennis. Artrose is geen acute aandoening, maar een chronisch proces dat in veel gevallen goed te begeleiden is. De sleutels liggen in vroege herkenning, passende behandeling en zorgvuldig management. Door bewuste keuzes te maken en je paard actief te ondersteunen, kun je bijdragen aan een comfortabel en betekenisvol paardenleven – ook mét artrose.

Blijf alert op veranderingen, werk samen met vakmensen en pas het tempo aan het paard aan. Of het nu gaat om een sportpaard, een recreatiepony of een paard op rust: elk dier verdient een leven zonder onnodige pijn, met ruimte voor beweging, aandacht en welzijn binnen zijn mogelijkheden.

Dankwoord

Namens Equi-Care bedanken wij alle professionals, paardenliefhebbers en eigenaren die hun kennis, ervaring en betrokkenheid delen rondom het thema artrose. Dankzij jullie praktijkervaring kunnen we gidsen samenstellen die bijdragen aan beter paardenwelzijn in heel Nederland en Vlaanderen.

Colofon

Titel: *Artrose bij Paarden – Inzicht, Behandeling en Preventie voor een Beter Paardenleven*

Uitgave: Equi-Care Gidsenreeks

Jaar: 2025

Tekst en samenstelling: Equi-Care

Redactie: Equi-Care Team

Illustraties en fotografie: Equi-Care

Vormgeving: Equi-Care Studio

Copyright © 2025 Equi-Care

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Disclaimer

Deze gids is bedoeld als educatieve informatiebron. De inhoud vervangt **geen professioneel veterinair advies**. Raadpleeg altijd een dierenarts bij gezondheidsproblemen of vermoedens van ziekte bij je paard. Equi-Care kan niet aansprakelijk worden gesteld voor schade die ontstaat door gebruik van de informatie in deze gids.

Meer informatie en andere gidsen:

www.equi-care.nl