

## **Voordelen van een massage**

- ❖ Blokkades worden opgeheven, spieren krijgen meer lengte. Meer bewegingsbereik, meer bewegingsvrijheid.
- ❖ Het zorgt voor een optimale doorbloeding van de spieren. Hierdoor betere afvoer van afvalstoffen, minder last van stijfheid en beter herstel van spieren na training.
- ❖ Het verhoogt de productie van gewrichtsvloeistof, waardoor gewrichten soepeler blijven en er minder slijtage ontstaat.
- ❖ Het vermindert ontstekingen en zwellingen in de gewrichten waardoor de pijn minder wordt en o.a. verlichting geeft bij artrose.
- ❖ Het stimuleert de circulatie van het lymfestelsel. Daardoor heeft uw paard ook minder snel last van dikke benen.
- ❖ Het rekt en strekt het bindweefsel, waardoor verklevingen en de kans op blessures verminderen/ voorkomen.
- ❖ Bevordert spieropbouw en meer lengte in de spieren, zodat er meer bewegingsvrijheid ontstaat.
- ❖ Spieren activeren na een blessure.
- ❖ Het zorgt voor een betere conditie, zowel lichamelijk als psychisch.
- ❖ Het leert uw paard om zich te ontspannen en los te laten, waardoor uw paard alerter wordt in de training.
- ❖ Meer balans.
- ❖ Vermindert spanning en stress.
- ❖ Helpt het paard zich te ontspannen, zowel lichamelijk als mentaal.
- ❖ Krijgt meer bewustwording van zijn eigen lichaam, gevolg beter gebruik van zijn lichaam.
- ❖ Het zorgt voor het vrijkomen van endorfine, een lichaamseigen pijnstillertje.

## **Wanneer een massage/ symptomen:**

Elk paard, jong/oud/ recreatief of sport, heeft baat bij een behandeling.

- ❖ Ter preventie. Het houdt jouw paard in een goede fysieke en mentale conditie
- ❖ Bij oudere paarden. Massage zorgt voor soepele spieren, een betere doorbloeding en toename aanmaak van gewrichtsvloeistof waardoor de gewrichten soepeler worden
- ❖ Gespannen paarden kunnen zich leren ontspannen.
- ❖ Uw paard levert hoge sportprestaties waardoor in optimale conditie houden van spieren van groot belang is
- ❖ Revalidatie: herstellend na blessure of bijvoorbeeld een hoefzweer. Compenseren door minder op desbetreffende been te gaan staan, waardoor overbelasting elders in het lichaam
- ❖ Presteert minder
- ❖ Heeft moeite met buiging of stelling
- ❖ Het moeilijk vinden om de rug te gebruiken
- ❖ Moeite met verruimen, verzamelen, hals strekken
- ❖ Onregelmatig in beweging
- ❖ Traag voor het been
- ❖ Moeite met balans
- ❖ Schrikkerig paard
- ❖ Gevoeligheid bij aanraken, poetsen, deken opdoen
- ❖ Stijf uit de stal komen
- ❖ Humeurig in de omgang of met rijden
- ❖ Hoofd kantelen/schudden
- ❖ Niet durven ontspannen
- ❖ Altijd alert en een en al hard spieren
- ❖ Bij singelnijd. Opzadelen niet prettig vinden.
- ❖ Bij staken
- ❖ Bij stijfheid
- ❖ Bij tongproblemen
- ❖ Bij gedragsveranderingen
- ❖ Tijdens een training of het aanleren van iets nieuws kan een paard zijn spieren vastzetten
- ❖ Als een zadel slecht past. Laat eerst de spieren en fascia los maken, voordat de zadelmaker komt
- ❖ En voor nog vele andere punten. Neem bij vragen even contact met mij op. Wie weet kan ik wat voor je betekenen