

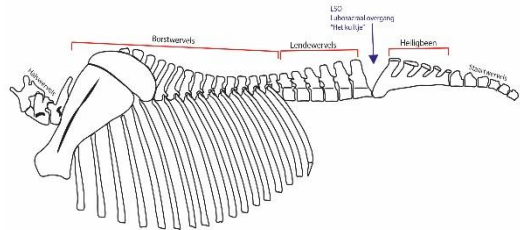
## Lendenen, een klein gebied met een grote taak

Naar aanleiding van mijn verhaal op instagram over een paard dat problemen in het lendengebied had schrijf ik deze blog voor jullie.

Waar zitten de lendenen eigenlijk? Simpel gezegd net achter het zadel. De lendenwervels, 6 stuks en deze kunnen roteren, strekken en buigen en er is beweging van links naar rechts. (laterale buiging).

### Klein stukje anatomie

Het bekken en het heiligbeen zijn via het SI gewricht aan elkaar verbonden. Het bekken heeft via de heup verbinding met de achterbenen. Tussen de wervels van hoofd tot staartaanzet komen zenuwen naar buiten die verschillende systemen en structuren innervieren.



### Biomechanica

De aandrijving van het paard gebeurt via de achterbenen. Wanneer een paard beweegt, in welke gang dan ook, beweegt het bekken en de heup mee, deze beweging wordt weer doorgegeven aan het heiligbeen en vervolgens via de lendenwervels naar de wervelkolom en zo tot aan de neus toe. Deze beweging is niet alleen naar voren maar ook in buiging naar links en rechts, de rotatie en zoals in galop goed te zien is en strekken en buigen. Het strekken en buigen heeft de grootste beweging.

### Blokkade

Wanneer er een blokkade ontstaat in 1 of meerdere lendenwervels kan deze beweging minder goed naar voren overgedragen worden. De kracht van de achterbenen wordt afgeremd door de blokkade. De meest voorkomende blokkade komt voor in de eerste 3 wervels. Deze liggen net achter het zadel. Wanneer een wervel scheef/geblokkeerd staat wordt de ruimte waar een zenuw uitreed kleiner.

### Oorzaak en gevolg

Wanneer een wervel geblokkeerd staat heeft dit ook gevolgen voor de innervatie van de betreffende structuren die bezaaid worden. In het lende gebied innervieren de zenuwen onder andere de organen, achterbenen en hoeven maar ook de geslachtsorganen. Zo kun je misschien zelf al bedenken wat een geblokkeerde wervel kan veroorzaken.

Oorzaken blijven altijd een kip ei verhaal. Zo kunnen blokkades in het lendengebied problemen veroorzaken in bijvoorbeeld de darmen maar andersom ook. L3 heeft bijvoorbeeld een nauwe verbinding via fascia met de blindedarm. De blindedarm zit rechts van het paard en L3 heeft vaak een blokkade naar rechts is mijn bevinding waardoor ik ook een disbalans aantref bij de blindedarm. Deze kan dan niet goed bewegen.

Zo zijn er nog veel meer oorzaken en gevolgen aan te geven maar dan wordt deze blog een nog veel langer verhaal.

Enkele oorzaken kan ik nog wel wil noemen

- Lange tenen en lage verzenen
- Slecht passend zadel of een zadel die te ver op de lendenwervels liggen
- slecht voer/hooi management
- Rugpijn
- Harde ruitershand of "remmend rijden"
- Etc...



Fascia behandeling in de structuren

### **Gevolgen**

- Moeite met lengtebuiging, op de volte, schouderbinnenwaarts, etc
- Moeite met schuin ondertreden van het achterbeen
- Paard loopt nauw achter
- Geen gesprongen galop
- Darmproblemen of andere organen
- Scheefheid in het bekken
- ....

### **Wat kun je (zelf) eraan doen**

Als eerste zullen de geblokkeerde structuren zoals de spieren en wervel(s) in het lendengebied doormiddel van een osteopaat of fysiotherapeut gedeblokkeerd moeten worden. Daarna kun je met de therapeut oefeningen bespreken om het lendenwervelgebied soepel te houden.

Massage, stretchen, werken aan de hand, balkjes lopen en dressuuroefeningen zijn hiervoor enkele voorbeelden.



- Dryneedling in de omliggende structuren

Merk je zelf bij je paard dat hij wat stijver loopt met de achterbenen, minder goed de volte door kan komen, stijve galopsprong maakt, wil ik je adviseren je paard door een osteopaat of fysiotherapeut te laten behandelen. Een kleine blokkade is zo opgelost maar als je dit niet doet worden de problemen alleen maar groter en is de oplossing een langere weg.

Bij ernstige pijn of kreupelheden is het raadzaam om eerst je paard door een dierenarts te laten onderzoeken. Dierenarts en therapeut werken meestal goed samen.

Wil je een controle voor je paard of pony of eerst meer informatie wat ik voor je paard kan doen kun je contact met mij opnemen via [www.anibalance.nl](http://www.anibalance.nl)

Francien Kamp ,  
AniBalance  
Equine osteopaat en veterinaire natuurgeneeskundig therapeut  
[www.anibalance.nl](http://www.anibalance.nl)

