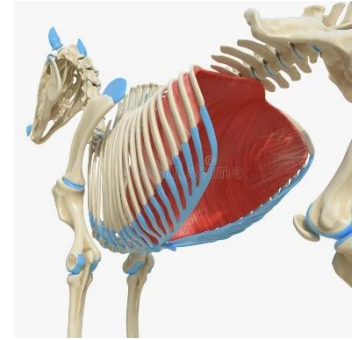


De middenrif is meer dan een ademhalingspier

Het diaphragma of middenrif is bij alle lichaamssystemen betrokken. Het is onmogelijk in deze blog om alle functies en systemen in deze blog te benoemen. Ik hou het wat simpeler en probeer in het kort uit te leggen over de de functie van het middenrif en welke problemen we zien bij paarden die gerelateerd kunnen zijn aan het middenrif.

Het middenrif is koepelvormige spierplaat die de borst- en buikholte scheid en is een belangrijke ademhalingspier. Tijdens het inademen trekt het middenrif samen waardoor de volume van de borstholte wordt vergroot en lucht kan naar binnen gezogen worden. Wanneer het middenrif ontspant kan het paard uitademen.



Maar niet alleen heeft het een functie bij de ademhaling maar speelt ook een rol in de gehele fasciale keten en heeft een neurologische verbinding.

De middenrif heeft via fascia verbinding met de schedel, de borst, de buik met zijn organen. Bij elke beweging en ademhaling van het paard bewegen ook de organen. Alles is met elkaar verbonden.

Er zijn twee grote zenuwen die verbinding hebben met de middenrif.

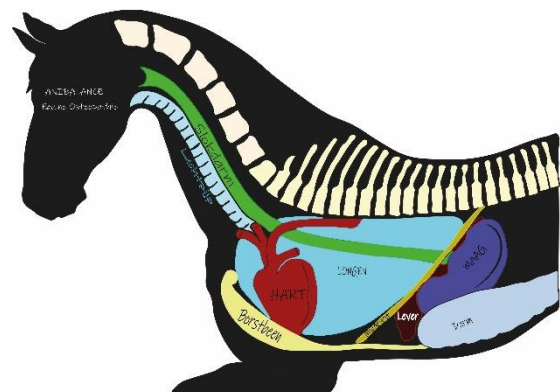
De middenrifzenuw (N. Phrenicus) en de N. Vagus (10^e hersenzenuw). De N. Phrenicus innerveert de middenrif om te kunnen ademen. De Nervus Vagus innerveert onder andere de maag en longen en organen en loopt door de middenrif heen. Zo heeft de middenrif ook een neurologische verbinding van voor naar achteren.

Fascia is heel sterk bindweefsel dat zich in ketens/banen door het hele lichaam verspreid. Fascia verbindt elk weefsel met elkaar. Door de fascia lopen de bloedvaten, lymfevaten en zenuwen waardoor gegevens kan uitwisselen. Gegevens zoals voedings -en afvalstoffen, zuurstof en koolstofdioxide en zenuwprikkels. Wanneer fascia verstijft raakt kan het deze gegevens niet voldoende uitwisselen en ontstaan er blokkades in het lichaam.

Problemen gerelateerd aan de middenrif

Problemen aan de middenrif kunnen ontstaan door een verstoorde ademhaling, door stress, innerlijke spanning, pijn, gespannen ruitershand, bijzetteugels, blokkade van een rib of een wervelblokkade etc...

Bij elke galopsprong haalt een paard adem. Wanneer hij zijn voorbenen strekt en omhoog komt aan de voorkant ademt hij in. Zodra zijn voorbenen weer op de grond komt en de achterbenen onder het lichaam komen ademt hij uit. Het paard strekt zich als het ware uit en in waardoor de ademhaling beïnvloedt wordt. Bij paarden die gespannen zijn houden soms enkele passen hun adem in waardoor een blokkade van het middenrif kan ontstaan en spieren een korte tijd geen zuurstof krijgen waardoor verkramping of verzuring ontstaat.



Het middenrif heeft verbinding met de ribben en ook net achter het zadel met de lumbale rugwervels.

Wanneer hier een blokkade ontstaat heeft dat ook invloed op de ademhaling waardoor een verstoring in de longen kan ontstaan.

De maag ligt dicht tegen de middenrif aan. De zenuw die de maag innerveert gaat door de middenrif heen. Zo heeft de middenrif via de zenuw (N. Vagus) en de fascia verbinding met de maag. Een maagprobleem kan ervoor zorgen beweging van de maag afneemt, hierdoor heeft het middenrif verminderd bewegingsruimte en kan de ademhalingsbeweging en dus de longfunctie kunnen afnemen. Andersom kunnen longproblemen ook voor problemen in de maag zorgen.

Nog enkele verstoringen die gerelateerd kunnen zijn:

- Afname rugbespiering
- Diarree en koliek
- Bekkenproblemen, SI -problemen
- Hoofdpijn
- Problemen aan het kaakgewricht
- Depressie, angst, spookers, boosheid,

Zo zie je het blijft een kip ei verhaal. Het een kan het ander veroorzaken en andersom ook. Belangrijk is goed naar je paard te kijken en te luisteren. Heb je wel eens goed gekeken en geluisterd hoe je paard ademhaalt? Ook tijdens het rijden? Als je gaat stappen tijdens het rijden proest je paard wel eens, of zucht hij wel eens?

Herken je deze problemen bij je paard of denk je dat je paard ergens een blokkade heeft wacht dan niet te lang met deze op te lossen. Een paard is een meester in compenseren van problemen maar daardoor ontstaan alleen maar meer blokkades in het lichaam.



Stuur een mail, app of bel voor een afspraak of advies.

Meer info: [anibalance.nl. https://bit.ly/3hV2mNt](https://bit.ly/3hV2mNt)

