Tekst: Eline van den Bosch Foto's: PFERGO en Janneke Koekhoven

REVALIDEREN MET BEHULP VAN CLICKERTRAINING

Clickertraining conferentie 2.0

"Begin nooit met je uiteindelijke doel, maar zet zoveel mogelijk kleine stapjes tussen waar je paard op dit moment is en waar je wil dat hij uiteindelijk terecht komt." Dit citaat van Alexandra Kurland van The Clicker Center was het citaat dat centraal stond op de clickerconferentie van 26 januari 2019. Het thema is 'het nieuwe revalideren', oftewel: hoe help je een paard revalideren van blessures met behulp van clickertraining.

Het herstellen van de balans door wisselende ondergronden te gebruiken met behulp van clickertraining.

De opening door organisator Ananja Stehouwer.

Yvonne van PFERGO laat zien wat er met je lichaam gebeurt wanneer je gewicht draagt.

Ananja Stehouwer, eigenaar van Effectief Trainen, is de organisator van deze dag. Zij legt uit dat clickertraining eigenlijk een ideaal hulpmiddel is om paarden te helpen revalideren: als een paard immers opnieuw zijn lichaam moet leren gebruiken is er geen andere methode waarmee je zó nauwkeurig kunt aanduiden en belonen wanneer je paard precies de goede beweging laat zien. Clickertraining wordt nog niet heel breed ingezet voor paardenrevalidatie, maar over de hele wereld zijn er wel meerdere mensen en methodes die er met veel succes gebruik van maken. Op deze clickerconferentie is een hele internationale groep sprekers uitgenodigd. De meeste tijd is ingeruimd voor PFERGO uit Duitsland: twee dames die paarden revalideren met behulp van ergotherapie, maar ook de Nederlandse Martine van der Ploeg komt aan het woord over intrinzen, en we maken digitaal contact met HippoLogic, die al jaren succesvol paarden rehabiliteert met de clicker.

PFERGO: ergotherapie voor paarden

Het team van PFERGO bestaat uit Yvonne en Ruth Katzenberg, twee zussen die hun liefde voor paarden gecombineerd hebben met Yvonne's werk in de ergotherapie. Ergotherapie voor mensen is een medische discipline die zich erop richt om dagelijkse activiteiten weer mogelijk te maken ondanks ziektes of beperkingen. Yvonne concludeerde dat er geen enkele reden was waarom een dusdanige aanpak niet ook voor paarden zou moeten kunnen werken, en zo is PFERGO ontstaan. De naam is dan ook treffend gekozen als een mengeling van het Duitse 'pferd' en 'ergotherapie'. Inmiddels zijn de dames hiermee zo succesvol dat ze zelfs een academie gestart zijn waar meer mensen worden opgeleid tot paardenergotherapeuten. Yvonne en Ruth hebben als uitgangspunt dat paarden, net als mensen, drie manieren hebben waarop ze kunnen voelen. De eerste is de tast: in onze huid zitten receptoren die maken dat we bijvoorbeeld pijn, kou en hitte kunnen voelen. Daarnaast hebben we het evenwichtsorgaan: in onze oren zitten receptoren met vloeistoffen die ons kunnen vertellen of we omhoog gaan, of juist omlaag, naar links of naar rechts. Tot slot hebben we proprioceptie: ons vermogen om de positie van ons eigen lichaam en lichaamsdelen te kunnen bepalen. De combinatie van deze drie zaken creëert lichaamsbewustzijn. Als al deze drie zaken in balans zijn, kun je vol vertrouwen gecoördineerd bewegen, maar in balans zijn is nog niet zo makkelijk. De dames demonstreren dit door eerst gewoon over een dikke mat heen te lopen, en dit daarna nog eens te doen met twee zware boodschappentassen in hun handen. Het evenwicht is overduidelijk verstoord. Dit is te vergelijken met een paard dat ruitergewicht probeert te dragen: deze zal ook opnieuw zijn evenwicht en balans moeten vinden.

> "Een paard kan door de onbalans extreem schrikkerig worden en dus mentale problemen krijgen."

Bij revaliderende paarden is dit nog extremer: ook zonder extra ruitergewicht zijn zij vaak al uit balans. PFERGO handelt vanuit het standpunt dat als er een probleem is in de coördinatie, concentratie, samenwerking, balans of het ritme, dit eigenlijk bijna standaard voortkomt uit een probleem in een van de drie 'wortels': tast, het evenwichtsorgaan of proprioceptie. Als dit onderliggende probleem hersteld wordt, zal het paard dus op meerdere fronten kunnen verbeteren. Een paard dat een slechte balans heeft kan bijvoorbeeld moeite hebben met wisselende ondergronden op buitenrit, en daardoor veel struikelen, maar hij kan juist ook door de onbalans extreem schrikkerig worden en dus mentale problemen krijgen. Al deze problemen kunnen verbeteren door het herstel van de balans. PFERGO traint de balans van paarden door ze te laten wennen aan wisselende ondergronden. Hiervoor maken ze gebruik van matten en balans pads in allerlei maten en diktes.

PFERGO focust zich op het verbeteren van de coördinatie.

Hoe dikker en kleiner de pads, hoe zwaarder het is voor het paard om zijn balans te houden, en daarom beginnen ze vaak met grote dunne matten en werken ze in het begin maar zeer kort met de paarden. Pas na een poos training bouwen ze dit meer uit. "Wat we doen ziet er niet spectaculair uit", zegt Yvonne, "maar je moet niet onder-schatten hoe ontzettend moeilijk en fysiek zwaar het is voor je paard." Om de paarden heel specifiek te kunnen belonen voor de juiste reacties maken ze gebruik van clickertraining. Op verschillende filmpjes zien we hoe paarden reageren op het staan op de matten. Alleen stilstaan is al een uitdaging, want je ziet ze telkens zoeken naar hun balans en hun houding aanpassen. Zodra de paarden dit beheersen worden er ook kleine oefeningen aan ze gevraagd, zoals het optillen van een been. Dat dit ontzettend moeilijk is zie je aan dat het paard zijn hoofd hierbij meteen opzij gooit om de balans te houden. De beloning volgt dan op het moment dat het paard een minieme verbetering laat zien in de beweging van zijn hoofd. Tussendoor mag hij af en toe even van de mat af om te ontspannen. "We zien goede resultaten in elk paard dat we trainen", vertelt Yvonne. "We krijgen paarden bij ons die nog niet eens over een balkje kunnen stappen, en die dit later met gemak kunnen. De meeste paarden worden over het algemeen veel meewerkender, omdat ze meer op hun gemak zijn in hun lichaam. Ze krijgen beter ritme en veel meer balans, zowel mentaal als fysiek, ook onder het zadel. We willen mensen leren hun paarden beter te begrijpen. Je moet slecht paardengedrag niet als negatief zien; vaak wil het paard ons iets vertellen, bijvoorbeeld dat het fysiek niet kan wat we van het paard vragen."

Blijf goed luisteren en kijken naar je paard en waar zijn grenzen liggen.

"Ze krijgen beter ritme en veel meer balans, zowel mentaal als fysiek, ook onder het zadel."

"Balans pads worden wel meer gebruikt bij paarden", zeg ik. "Wat maakt jullie methode zo uniek?" Yvonne legt uit: "De meeste mensen die zulke pads gebruiken bij paarden doen dit voor ontspanning, haast meditatief. Wij gebruiken het echt om te revalideren bij fysieke problemen. We focussen op het verbeteren van de coördinatie. Steeds net een stapje verder gaan en de grens opzoeken van wat comfortabel is voor het paard, het materiaal steeds net een beetje kleiner en flexibeler maken." Ik vraag me af wat de lezers van dit artikel al zouden kunnen doen om hun paard wat beter in balans te krijgen. "Het zou al een goed begin zijn om regelmatig van ondergrond te wisselen, in oefeningen of in de dagelijkse leefomgeving, bijvoorbeeld door de zandgrond van een paddock af te wisselen met verharding of weide. Als een paard dit eenmaal kent, is dat echter geen uitdaging meer en kun je het ook wat ingewikkelder maken. Denk aan het staan op een plastic zakje, of een gymnastiekmatje van IKEA. Het belangrijkste is uiteindelijk wel dat je heel goed blijft luisteren en kijken naar je paard en waar zijn grenzen liggen. Blijf in kleine stapjes werken."

Intrinzen

In de middag komt Martine van der Ploeg aan het woord die vertelt over haar ervaring met de trainingsmethode intrinzen. Bij intrinzen wordt gebruik gemaakt van de intrinsieke motivatie van een paard om bepaalde handelingen te willen doen. Een paard heeft ook de keuze om nee te zeggen. Dit maakt het een heel geschikte trainingsmethode om te gebruiken bij revaliderende paarden, omdat zij zo heel goed kunnen aangeven wat ze wel en niet aankunnen. Intrinzen maakt gebruik van een clicker, maar is niet per definitie echte clickertraining. Dat komt omdat je bij clickertraining van te voren al een doel hebt: je wil je paard iets leren, en dat leg je aan het paard uit door middel van kleine tussenstapjes. De goede pogingen beloon je en de verkeerde pogingen negeer je. Bij intrinzen ga je echter uit van het standpunt dat alles goed is. Je beloont de natuurlijke bewegingen die het paard aanbiedt, en hierdoor gaat het paard deze bewegingen steeds spectaculairder aanbieden. Je beloont soms dus ook voor dingen die je eigenlijk niet van het paard vraagt, omdat dat nou eenmaal was wat het paard op dat moment aanbood. Er zijn wel een aantal standaard oefeningen die bij intrinzen voorbij komen: bijvoorbeeld targetten, de crunch (waarbij het paard wordt gevraagd zijn gewicht naar achteren te brengen en hierbij iets door de achterbenen te zakken), en de panther walk (een oefening om trots en zelfgedragenheid te trainen door middel van een langzame overdreven uitslaande beweging van de voorbenen tijdens het lopen). De oefeningen zijn gekozen om balans- en coördinatie-verbeterend te zijn.

HippoLogic

Tenslotte komt Sandra Poppema van HippoLogic aan het woord. Zij is woonachtig in Canada en heeft daar voor de SPCA gewerkt, de Canadese dierenbescherming, om paarden met behulp van clickertraining te rehabiliteren en revalideren. Ze gebruikt louter R+-methodes om zowel fysieke als mentale problemen op te lossen. Het doel van haar werk is om de paarden weer in een dusdanige staat te krijgen dat ze een fijn nieuw thuis kunnen vinden. Sandra werkt veel met paarden met zeer extreme gedragingen. Eén van de voorbeelden die ze ons laat zien is dat van een paard dat zichzelf als tic heeft aangeleerd om continue één voorbeen op te blijven tillen. Het paard was niet meer in staat om zelf ontspannen op vier benen te staan. Ze laat zien hoe ze met behulp van clickertraining het paard is gaan leren om weer ontspannen in zijn eigen lijf te zijn zodat hij weer op vier benen kon blijven staan. Ze vindt het nog belangrijker dat het paard zelf ook oké is met de stappen die het zet, en ze is daarom ook ontzettend alert op de signalen die het paard afgeeft, of het paard ergens wel of niet comfortabel mee is.

"Het belangrijkste is om de sessie zo op te bouwen dat het paard succeservaringen krijgt."

Het belangrijkste is om de sessie zo op te bouwen dat het paard succeservaringen krijgt. De paarden die ze in handen krijgt zijn vaak verwaarloosd of mishandeld. Sommige paarden zijn er zo slecht aan toe dat ze nauwelijks meer kunnen lopen. Het is ontzettend belangrijk voor Sandra dat ze weer succesgevoelens krijgen omdat ze dingen goed doen. Om een paard succeservaringen te geven moet je je oefening in zulke kleine stapjes opbreken dat het paard moeiteloos het goede antwoord vindt. Met deze kleine stapjes kom je uiteindelijk uit bij het doel wat je wil bereiken, zonder dat je het paard ooit hebt hoeven straffen of corrigeren, omdat het paard zelf het goede antwoord al vindt. Zo komen we weer terug bij het citaat van Alexandra Kurland waar we onze dag ook mee begonnen.

Als vervolg op de Clickertraining Conferentie organiseert Effectief Trainen op 29 juni een praktijkdag waar je ervaring kunt opdoen met het werken aan balans op paardenwippen en veel meer uniek gymmateriaal. Meer info vind je op www.effectief-trainen.nl.

Martine van der Ploeg vertelt over intrinzen.

Boeiende discussies op het trainingsplein.

Sandra Poppema vertelde haar verhaal live vanuit Canada.