

Voordelen van warmte- en massagetherapie

Onze paarden werken hard voor ons en vaak zetten we hun spieren flink aan het werk, wat mogelijk kan leiden tot spanning en spierpijn. Massage en warmtetherapie zijn twee eenvoudige manieren waarop we de verzorging van de spieren van ons paard kunnen ondersteunen.

Massagetherapie

Prestaties zijn afhankelijk van bewegingsvrijheid, volledige flexibiliteit en afwezigheid van musculoskeletale pijn, die allemaal kunnen worden verbeterd door massage (Gellman, 1998). Massage verhoogde bloedtoevoer naar (oa) spieren en elimineert de opbouw van afvalstoffen. Deze factoren helpen (ook) om je paard over comfortabel en gelukkig te houden!

De voordelen van massagetherapie zijn onder andere:

- Verhoogt de bloedcirculatie en zuurstof naar de spieren
- Helpt bij het verwijderen van afvalstoffen
- Helpt herstel na het sporten
- Bevordert de afgifte van endorfines (natuurlijke 'feel good' hormonen)

Spanning is vaak een van de meest voorkomende oorzaken van slechte prestaties en door het vergroten van de ontspanning en het verbeteren van de flexibiliteit en soepelheid met behulp van massage, kunnen de negatieve effecten van spanning worden verminderd.

Wanneer massagetherapie gebruiken

De Equilibrium Hotspot masagehandschoen kan worden gebruikt voor:

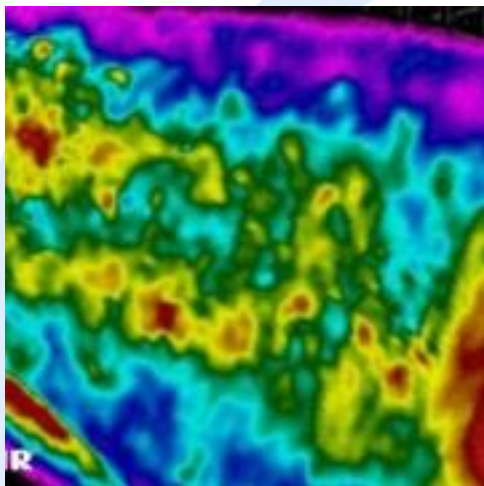
- Paarden op boksrust, om de bloedsomloop te verhogen
- Voor de training als onderdeel van de warming-up
- Na de training om afvalstoffen en melkzuur te helpen verwijderen
- Op een wedstrijd om te helpen herstellen na transport
- Op de rustdag van je paard als onderdeel van een onderhoudsprogramma
- Tussendoor als wellnessbehandeling

Warmtetherapie

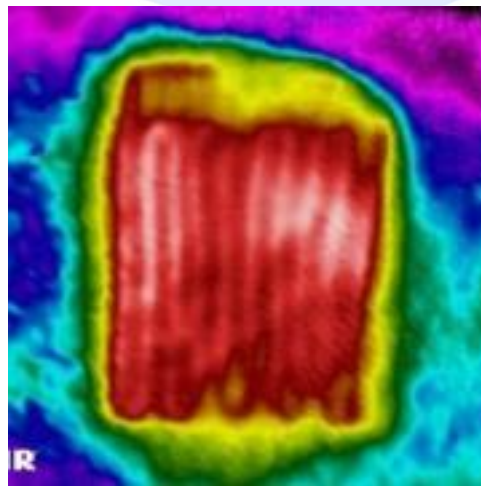
Het gebruik van warmte is een geweldige manier voor het behandelen van gevoelige paarden, die massage misschien te veel vinden – of bijvoorbeeld als ze pijn hebben. Warmte is niet-invasief, zachtzaam en wordt door veel paarden makkelijk geaccepteerd.

Onderzoek suggereert dat de weefseltemperatuur voor een therapeutisch effect met ten minste 3 tot 5 °C moet stijgen ten opzichte van de rusttemperatuur (Bockstahler et al., 2004). Gebruik je echter teveel warmte kan het ongemak en zelfs schade aan het weefsel veroorzaken.

Wist je dat? De nieuwe Massage Glove Hotspot is getest om de huidtemperatuur gemiddeld met 8,7°C te verhogen?



Voor gebruik van Hotspot



Na 10 minuten met Hotspot

De voordelen van warmtetherapie zijn onder andere:

- Verhoogt de bloedcirculatie en zuurstof naar de spieren
- Bevordert spierontspanning
- Verhoogt de flexibiliteit in vezelige weefsels, zoals pezen en ligamenten, maar ook littekenweefsel
- Pijnvermindering, gebaseerd op 'Pain Gate Theory' (Goldberg et al., 2017)

Pain Gate Theory – Aanraking vermindert pijnsignalen

Deze theorie legt uit hoe zenuwvezels zich gedragen. In het ruggenmerg brengen ze informatie zoals trillingen, druk en aanraking op de huid over naar de hersenen. Dit wordt gedaan door verbinding te maken met dezelfde neuronen die informatie over pijn naar de hersenen brengen.

De theorie gaat uit van het principe dat zenuwen negatief of remmend werken, wanneer ze gekoppeld worden aan neuronen. Met andere woorden, dat de pijninformatie die naar de hersenen wordt geleid, wordt geremd. Kort gezegd: Door op de huid te drukken - of gewoon aan te raken - ervaren we (en de paarden) minder pijn.

EQUINICS