



Veiligheid in de paardensport: ook voor de dierenarts

“Veilig paardrijden is niet vanzelfsprekend”, zo luidt de veiligheids campagne van Stichting Veilige Paardensport (SVP), gestart in 2017 om het bewustzijn rondom de veiligheid tijdens het werken met paarden te vergroten.¹ Werken met dieren is nu eenmaal gevaarlijk. Zeker het werken met grote dieren zoals pony's en paarden, of dit nu vanaf de grond of vanaf de rug van een paard gebeurt, brengt risico's met zich mee. Als dierenarts in opleiding krijgen wij tijdens het werken met dieren ten alle tijde te horen dat je eigen veiligheid altijd voorop staat. Maar hoe veilig is het werken met paarden eigenlijk en hoe waarborg je je eigen veiligheid als dierenarts?

Letsel in de paardensport

Jaarlijks belanden er in Nederland 9900 ruiters op de Spoedeisende Hulp (SEH) vanwege valpartijen, beknellingen en andere ongevallen tijdens het paardrijden. Van deze groep ruiters wordt 17% in het ziekenhuis opgenomen. Het gemiddelde percentage ziekenhuisopnames bij andere sportongevallen bedraagt 6%; het opnamepercentage bij paardrijden is dus bijna drie keer zo hoog. Letsels die optreden bij paardrijden worden in vier categorieën ingedeeld: (a) hoofd-, hersen-, nek- en aangezichtsletsel, (b) torsoletsel, (c) letsel aan de bovenste extremiteiten en (d) voet- en enkelletsel. Per jaar lopen 70 ruiters ernstig schedel- en hersenletsel op door het paardrijden. De veiligheid in de paardensport wordt beïnvloed door zowel het gedrag van de ruiter en het paard als door het gebruik van preventiemiddelen zoals een cap of een bodyprotector (een beschermend vest voor het lichaam).²

Het dragen van een cap

De cap, zoals de veiligheidshelm voor het paardrijden genoemd wordt, is een van de preventiemiddelen die wordt gebruikt om letsel, met name letsel uit categorie a, te voorkomen. Bij de meeste hippische organisaties is het dragen van een cap verplicht voor zowel ruiter als menner



Geschreven door Lieve Klomp, 3e jaar
bachelor Diergeneeskunde

wanneer zij zich op het paard bevinden of op de wagen, met als enige uitzondering de discipline voltige. Een cap moet voldoen aan een aantal eisen volgens SVP: (1) juiste normering, (2) goede pasvorm en (3) maximale leeftijd.³

Een cap moet voldoen aan de Europese richtlijn 89/686/EEG. Fabrikanten kunnen met een aantal normen aantonen dat ze aan deze richtlijn voldoen. De bekendste norm is de VG1 norm (VG1 01.040 2014-12), caps die geproduceerd zijn tot eind 2014 moeten voldoen aan de norm EN1384:2012. Deze norm is tijdelijk vervangen door de VG1. Voor de VG1-norm moeten caps een zwaardere test doorstaan: sterkte van de riempjes, sluitingen,



weerstand, stabiliteit en schokabsorptie. De VG1-norm zal uiteindelijk ook vervangen worden door een nieuwe EN1384-norm.

Caps hebben verschillende maten. Je eigen capmaat bepalen kan door middel van een meetlint waarmee je de omtrek van je hoofd meet, dit moet zo'n 2,5 centimeter boven

je wenkbrauwen. De omtrek in centimeters is je capmaat. De cap moet mooi aansluiten en mag niet te los of te strak zitten. Bij het passen van een cap is het belangrijk dat deze ook wordt getest; schud met je hoofd, pak de cap stevig vast en beweeg hem op en neer en loop daarbij een paar rondjes door de winkel. Je mag geen hoofdpijn krijgen van de cap maar de cap moet wel zo strak zitten dat hij goed op je hoofd blijft zitten als je je hoofd ondersteboven houdt en de kinriem losmaakt. Daarbij moet een cap recht op je hoofd staan. Een te ver naar achter gezakte cap kan voor nekletsels zorgen bij een val. De leeftijd van je cap is ook belangrijk. De productiedatum van de cap moet altijd in de cap staan vermeld. Een cap moet je ongeveer om de vijf jaar vervangen voor een nieuwe cap. Het materiaal verslechtert, onafhankelijk van het gebruik, waardoor de cap niet meer veilig is. Het vervangen van je cap is ook belangrijk na een val, met óf zonder ruiter. Er kunnen onzichtbare beschadigingen zijn ontstaan die de veiligheid van jou als ruiter in gevaar brengen.³

De bodyprotector en het opkomende 'airjacket'

Letsel aan de torso en onderste extremiteiten zijn de meest voorkomende letsels in de paardensport. Volgens Ten Kate et al. (2015) betreffen de torsoletsels 300 keer per jaar een wervelkolom- of ruggenmergletsel of beide. Een bodyprotector is een beschermend vest, het beschermt de wervelkolom, ribbenkast en onderliggende organen. De

achterzijde van de bodyprotector is meestal langer dan de voorzijde en hierdoor wordt ook de gehele rug inclusief het staartbotje (*os coccygis*) beschermd (zie figuur 1).

Net als bij een cap is de pasvorm van een bodyprotector erg belangrijk. Een bodyprotector mag niet knellen, maar mag ook zeker niet te groot zijn om te voorkomen dat deze gaat schuiven en daardoor niet meer goed beschermt tijdens een val. De meeste bodyprotectors zijn gemaakt van vormbehoudend schuim, ook wel memory foam genoemd. Dit materiaal is stevig en vormt zich naar het lichaam als het warmer wordt.⁴ Bodyprotectors moeten worden vervangen iedere drie tot vijf jaar, afhankelijk van de gebruikshoeveelheid. Ook na een heftige val moet de bodyprotector worden gecheckt op beschadigingen.⁵



Figuur 1: bodyprotector voor- en achterkant
Bron: www.epplejeck.nl



Ook bij de bodyprotector zijn er verschillende keurmerken van belang: CE, EN-13158 en BETA. De CE-markering geeft aan dat de bodyprotector voldoet aan de eisen die de Europese Commissie stelt op het gebied van veiligheid, gezondheid, milieu en consumentenbescherming. EN-13158 is een CE keurmerk voor bodyprotectors specifiek voor de ruitersport waarbij de bodyprotector is getest op de bescherming van het lichaam tijdens het paardrijden. BETA is een onafhankelijk keurmerk opgezet door de British Equestrian Trade Association (ook goedgekeurd door de Europese Commissie en bezit dus ook het EN-13158 keurmerk) deze heeft drie verschillende klassen:

1. Klasse 1 (zwart label, BETA level 1) mag alleen gebruikt worden door gekwalificeerde jockeys in de rensport en is niet geschikt voor ruiters en amazones.
2. Klasse 2 (bruin label, BETA level 2) is geschikt voor ruiters en amazones met een zeer klein risico. Dit houdt in dat er alleen gereden kan worden op een zachte ondergrond en niet op een harde ondergrond. Daarnaast wordt het afgeraden om dit type bodyprotector te gebruiken bij een spring- of crossles, het rijden van een jong paard of bij een beginnende ruiter.
3. Klasse 3 (paars label, BETA level 3) is geschikt voor alle situaties en het meest beschermend. Beginnende ruiters hebben een bodyprotector van klasse 3 nodig en hiermee kan ook gesprongen of gecrosst worden.⁶

Bovenstaande labels zijn de labels uit 2009. Sinds 2018 zijn er nieuwe labels: groen (level 1), oranje (level 2) en blauw (level 3). Vanaf januari 2024 zullen de labels uit 2009 door sommige organisaties niet meer worden erkend en geaccepteerd. Er is qua prestaties echter geen verschil in de hoeveelheid bescherming die de versies van 2009 en 2018 bieden.

Figuur 2: BETA labels oud (links) en nieuw (rechts)

Bron: www.beta-uk.org



De meeste bodyprotectors hebben de veiligheidsnorm level 3, welke verplicht is op wedstrijden van de Koninklijke Nederlandse Hippische Sportfederatie (KNHS) waarbij het springen van vaste hindernissen een onderdeel is (crosscountry) of tijdens de aangespannen marathon. Tijdens het springen wordt een bodyprotector aangeraden.^{4, 6} Naast een bodyprotector kan er ook een rugbeschermer worden gedragen (veiligheidslabel level 2), deze geeft meer bewegingsvrijheid dan een bodyprotector en wordt daardoor vaak als aangenamer in het dragen ervaren, alleen deze mag niet worden gedragen tijdens een wedstrijd. Langdurig was men ervan overtuigd dat een bodyprotector torsoletsel kan voorkomen, Toch trekt een recente studie de effectiviteit van dit preventiemiddel in twijfel. 33,7% van de ruiters liep in deze studie een torsoletsel op waarbij 48,8% van deze ruiters een bodyprotector droeg. De studie laat zien dat het gebruik van een bodyprotector niet significant gerelateerd is aan een verlaagd risico op torsoletsel. Ook worden de nek- en lumbale wervels onvoldoende beschermd. Verder onderzoek en verbetering van de bodyprotectors is nodig.²

Sinds een aantal jaar zijn er ook zogenaamde 'airbagvesten' in de omgang. Deze worden in de paardensport 'airjackets' genoemd. De airjacket is een bodywarmer inclusief rugbescherming en een geïntegreerd airbagsysteem. Wanneer de ruiter ten val raakt wordt de airbag automatisch geactiveerd door het ingebouwde spiraalkoord.⁷ Het vest wordt vastgekoppeld aan het zadel en blaast zichzelf in 0,15 seconden automatisch op bij een korte ruk van 25kg, wanneer de ruiter dus ten val komt (zie figuur 3). In tegenstelling tot de bodyprotector zijn bij het airbagvest ook de nek, bovenkant van de schouders en de onderrug beschermd omdat de wervelkolom wordt gestabiliseerd. Daarnaast wordt de airjacket als gebruiksvriendelijker ervaren omdat het meer bewegingsvrijheid biedt. De daadwerkelijke effectiviteit van



het airbagvest is nog niet onderzocht.^{2,7}

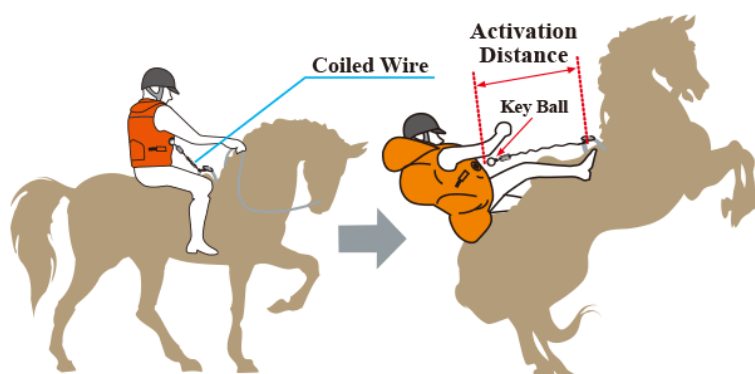
Veilig werken met paarden als student én dierenarts

Ook naast het paardrijden kunnen er ongelukken ontstaan en verwondingen worden opgelopen bij

bijvoorbeeld het omgaan met en het verzorgen van paarden.

Onderzoekers bemerkten dat 35% van de ruiters een ongeval krijgt tijdens de verzorging van de pony's en paarden. Een cap dragen tijdens het werken met paarden kan bijdragen aan het voorkomen van onder andere schop- en bijtletsel.² Opvallend is dat dit niet alleen in de paardensport nauwelijks gebeurt, maar ook dierenartsen en paraveterinairers dragen bijna nooit een cap wanneer ze paarden onderzoeken in ieder geval niet in Nederland. In landen als het Verenigd Koninkrijk is dit wel gebruikelijk (figuur 4). Tijdens de opleiding diergeneeskunde aan de Universiteit Utrecht worden studenten er wel op geattendeerd stalschoenen (het liefst met stalen neuzen) te dragen om letsel uit categorie d te voorkomen, maar het dragen van een cap of bodyprotector is niet verplicht. Opmerkelijk, want net als letsel aan de enkels of voeten kan hoofd-, hersen-, nek- en aangezichtsletsel en letsel aan het torso ontstaan tijdens de omgang met paarden.²

Onderzoek naar letsel dat wordt opgelopen door dierenartsen tijdens het werken met paarden of andere dieren is beperkt. Een onderzoek in Australië toonde aan dat de meeste dierenartsen van grote dieren (65%; paardachtigen en/of voedseldieren) en gemengde dieren (59%; grote en gezelschapsdieren) chronische spier- en skeletblessures of ernstige acute blessures hadden opgelopen. Onder ernstig letsel werd verstaan een incident dat resulteerde in een ziekenhuisopname of dat een substantieel nadelig effect had op de mogelijkheid om te werken waarvan



Figuur 3: demonstratie werking airjacket

Bron: www.hit-air.com

29% direct gerelateerd was aan paarden.⁸ Ook onderzoeken in andere landen hebben verontrustende statistieken opgeleverd. Zo toonde het onderzoek in opdracht van de British Equine Veterinary Association (BEVA) aan dat een paardendierenarts het hoogste risico op letsel geeft van alle civiele beroepen in het Verenigd Koninkrijk. Bij dit onderzoek vulden 620 paardendierenartsen een vragenlijst in over werkgerelateerde verwondingen. De resultaten gaven aan dat een paardendierenarts kan verwachten gemiddeld 7 tot 8 werkgerelateerde blessures op te lopen die hen belemmeren om hun beroep uit te oefenen gedurende een 30-jarig werkzaam leven. De meeste verwondingen werden beschreven als kneuzingen, breuken en scheuren waarbij de meest voorkomende verwonding een verwonding aan het been was (29%) gevolgd door het hoofd (23%). De belangrijkste oorzaak van de verwonding was een trap van een van de achterbenen (49%) gevolgd door een slag met een voorbeen (11%), gevolgd door letsel door verplettering (5%). Bijna 25% van deze



verwondingen moest in het ziekenhuis worden opgenomen en 7% resulteerde in bewustzijnsverlies. Verwondingen aan het hoofd en bewustzijnsverlies bleken vaker voor te komen bij bepaalde procedures zoals endoscopie van de bovenste luchtwegen of tijdens de wondverzorging waarbij dierenartsen vaak lange tijd gehurkt naast de patiënt zitten. 38% van de ergste verwondingen werd opgelopen tijdens het werken met een recreatiepaard en vaak (bij 48% van alle antwoorden) was de persoon die met het paard omging op het moment van de verwonding de eigenaar of klant.⁹

Naast de dierenarts in het veld moet ook de veiligheid van studenten diergeneeskunde beter beschermd worden. Juist bij die groep is het extra verstandig veiligheidsprotocollen op te zetten omdat de meeste studenten nog moeten leren omgaan met paarden en dit werk niet op dagelijkse basis doen. Wanneer je niet op dagelijkse basis met een dier omgaat is het lastig om deze dieren (op tijd) te kunnen lezen en hun gedrag te voorspellen waardoor de veiligheid van deze studenten in gevaar kan worden gebracht. Ondanks dat de lespaarden ontzettend braaf en gewend zijn aan 'onhandige' studenten blijven het vluchtdieren met onvoorspelbaar gedrag.

Daarnaast zullen de studenten die zich verder in hun studie bevinden te maken krijgen met echte patiënten. Deze paarden zijn niet getraind voor de onderzoeken die worden uitgevoerd en vormen dus een extra risico. Zo stelt ook Riley et al. (2015) dat rapporten over beroepsgerelateerde verwondingen bij ervaren dierenartsen nuttige informatie bieden maar dat deze mogelijk niet

algemeen toepasbaar zijn op universiteitsstudenten die deelnemen aan programma's die contact met paarden vereisen. Dit in verband met de meer wisselende niveaus van ervaring en interesse in paarden.⁸ Er is nog onvoldoende onderzoek verricht naar de ervaringen van studenten die werken met paarden tijdens hun studie en de letsels die zij mogelijk hebben opgelopen.

Conclusie

Het is duidelijk dat zowel het berijden als het werken met paarden vanaf de grond bepaalde risico's met zich meebrengt. Om deze risico's te verminderen is het belangrijk om de preventiemiddelen te blijven ontwikkelen. Daarnaast is het van belang dat er meer onderzoek wordt gedaan om deze middelen te verbeteren en letsel zoveel mogelijk te voorkomen. Het is essentieel dat zowel ruiters, dierenartsen, paraveterinairers als



Figuur 4: het dragen van een cap tijdens het onderzoeken van een paard door zowel assistente als dierenarts: gebruikelijk in het Verenigd Koninkrijk

Bron: www.yourhorse.co.uk



studenten weten hoe zij zich rondom paarden dienen te gedragen. Het bewust zijn van de risico's die gepaard gaan met het werken met paarden is net zo belangrijk als het juiste gebruik van de preventiemiddelen. Hierbij is het belangrijk dat studenten een goede basis meekrijgen hoe om te gaan met paarden en weten welke preventiemiddelen ze moeten gebruiken. Goede stevige schoenen dragen is daar een van en gelukkig wordt dat ook gehandhaafd, in ieder geval op de Universiteit Utrecht. Wellicht dat een cap daar in de toekomst ook bij komt kijken?

9. Survey reveals high risk of injury to equine vets. (2014). *Veterinary Record*, 175(11), 263. <https://doi.org/10.1136/vr.g5714>

QUUS.nl. Geraadpleegd op 18 oktober 2023, van <https://www.quus.nl/wat-is-een-veilige-bodyprotector/>

7. *Airbag vest voor paardrijden / De Kroo Ruitersport*. (z.d.).

Geraadpleegd op 16 oktober 2023, van <https://www.dekroo.nl/c/airbagvest>

8. Riley, C. B., Liddiard, J. R., & Thompson, K. (2015). A Cross-Sectional study of Horse-Related injuries in veterinary and animal science students at an Australian university. *Animals*, 5(4), 951-964. <https://doi.org/10.3390/ani5040392>

Referenties

1. Stichting Veilige Paardensport. (z.d.). *Veiligheidscampagne*. Geraadpleegd op 12 september 2023, van <https://www.veiligpaardrijden.nl/home/over-svp/veiligheidscampagne-2017/>
2. Ten Kate, C. A., De Kooter, T. A., & Kramer, W. L. M. (2023, 18 oktober). *Preventie van letsels in de paardensport*. <https://www.ntvg-nl.proxy.library.uu.nl/artikelen/preventie-van-letsels-de-paardensport#artikel>
3. Stichting Veilig Paardrijden. (z.d.). *Veiligheidschap*. Stichting Veilige Paardensport. Geraadpleegd op 18 oktober 2023, van <https://www.veiligpaardrijden.nl/home/voor-ruiters/veiligheidschap/>
4. Jennifer. (2021, 25 mei). Wanneer schaf je een bodyprotector aan? *Drunensruiterhuis*. Geraadpleegd op 16 oktober 2023, van <https://www.drunensruiterhuis.nl/blog/post/wanneer-schaf-je-een-bodyprotector-aan..html>
5. *British Equestrian Trade Association - Body protection made easy*. (z.d.). Geraadpleegd op 16 oktober 2023, van <https://www.beta-uk.org/pages/safety-equipment/body-protectors.php>
6. *Wat is een veilige bodyprotector Paardrijden?* · *QUUS.nl*. (2016, 26 oktober).