

## Hitteshock en uitputting

(bron: boek EHBO-paard, Den Hartog, Offereins en Stolk. KNHS, 2015 5<sup>e</sup> druk)

- **Ontstaan bij oververhitting van het paard**

- Hitteshock: gevolg van oververhitting van het lichaam indien door arbeid meer warmte wordt geproduceerd dan door koelsysteem van het lichaam (o.a. zweten) kan worden afgevoerd;
- Uitputting: ontstaat door teveel vocht- en zoutverlies als gevolg van het koelproces bij aanhoudende arbeid;

- **Oorzaken**

- Warme, vochtige dagen waarbij het zweet van het paard niet snel genoeg verdampt en daarmee warmte uit het lichaam kan afvoeren;
- Tijdens koelproces verliest het lichaam veel vocht en zout: bij middelzwaar werk 10-15 liter per uur, bij zware inspanning oplopen tot wel 40 liter per uur!!
- Door het zoutverlies ontbreekt het dorstgevoel bij het paard, terwijl het dringend vocht zou moeten aanvullen;
- Door te weinig vocht, te weinig circulerend bloedvolume en daarmee afvoer van warmte. Bij onvoldoende doorbloeding treedt eerder verzuring van de spieren op, met oververhitting tot gevolg. Dit kan leiden tot hitteshock en uitputting;

- **Hoe merk je dit aan je paard**

- Stoppen met werken ('geen zin meer'), moeite met halen van finish, heeft al te lang bij hitte in trailer / vrachtwagen gestaan;
- Gedrag: suffig of juist (te opgewonden), wil niet meer lopen, zwalken en afwijkende gang, gedesoriënteerde indruk. Lichte koliekverschijnselen, paard heeft wel gezweet maar nu niet meer;
- Controleer:
  - Ademhaling: hoge frequentie en oppervlakkig;
  - Pols: hoge pols, zwak te voelen;
  - Slijmvliezen donker (paars) en plakkerig;
  - Huidplooï op hals blijft na optrekken meer dan 5 seconden staan;

- **Te nemen acties**

- Snel afkoelen met onbepakt, stromend koud water (4-10 °C);
- Bij voorkeur op beschutte, koele plek in de schaduw;
- Laat water in de vacht zitten, niet weghalen met zweetmes;
- Na 30 seconden koelen, 30 seconden rustig afstappen om doorbloeding huid te stimuleren;
- Biedt paard 5 liter water aan om te drinken, tenzij deze koliekverschijnselen heeft;
- Herhaal deze stappen totdat temperatuur is gedaald tot 38-39 °C;
- Neem elke 3 tot 5 minuten temperatuur op. Bij intensieve behandeling kan de temperatuur na 10 minuten koelen met 1 °C dalen;
- Let op:
  - Direct starten met koelen, ook al met zadel op paard;
  - Geen icepacks (bloedvaten huid gaan juist dicht) of natte handdoeken op lichaam (warmen snel op, geen koeleffect).

- **Na koelen**

- Temperatuur rond 38 °C.
- Ademhaling < 30x per minuut, Pols < 55 x per minuut;
- Opstallen, vrij drinken en aanbieden goede kwaliteit hooi of gras;
- Blijf alert op koliek en spierbevangenheid. Transport pas na 24 uur!!
- Indien pols niet onder 55x per minuut, waarschuw dierenarts voor controle en behandeling tegen uitputting.

- **Voorkomen**

- Enkele uren voorafgaand aan inspanning voldoende water met elektrolyten laten drinken;
- Aanpassen arbeid aan weersomstandigheden, vooral bij hoge luchtvochtigheid minder inspanning van paard eisen;
- Tijdig stoppen indien paard veel zweet;
- Koel paard zoals bovenstaand beschreven;
- Na inspanning aanvullen vocht- en zoutverlies door water met elektrolyten te laten drinken;
- Geen zweetdekens gebruiken. Deze remmen afkoelingsproces en werken oververhitting in de hand;
- Train paard eventueel met hartslagmeter om betere indruk te krijgen van conditie en herstelcapaciteit na inspanning.