



## Rugpijn

Meer dan acht jaar ben ik een fervent recreatief dressuurruiter. Ik ben inmiddels 21 jaar. Ik heb zelf geen paard maar rijd wekelijks bij een manege in de buurt. De laatste tijd heb ik echter steeds meer rugproblemen en volgens de dokter komt dit door het paardrijden. Ik wil mijn hobby echter niet opgeven. Wat moet ik doen? Ik heb al overwogen om te gaan mennen, maar weet niet of dat wel zo veel beter is. *Hilde van Hamme, Beerse (B)*

**Antwoord:** wanneer de houding en zit op het paard niet optimaal zijn kun je je rug te veel belasten. Een goede houding is afhankelijk van de stand van de wervelkolom, de stand van het bekken en de ligging van de benen. Aan de ene kant moet de wervelkolom soepel zijn om de bewegingen van het paard door te laten vloeien, aan de andere kant moet de wervelkolom stabiel zijn om de hulpen ef-

fectief over te kunnen brengen. Je zou je houding zelf kunnen bekijken in een spiegel in de bak. De wervelkolom moet in een lichte holling van de onderrug en lichte bolling van de bovenrug zijn. De schouders zijn ontspannen. Het bekken staat in de goede stand als je recht op je zitbeenknobbels zit. Je zit in balans als er een lijn loodrecht getrokken kan worden door oor, schouder, heup en enkel. Daarbij moeten de tenen loodrecht onder de knie komen. De hiel dient het laagste punt te zijn. Als de rugproblemen blijven, raad ik je aan om met je huisarts te overleggen over een verwijzing voor Cesartherapie (houding- en bewegingstherapie) of fysiotherapie. *(Barbara van den Broek, oefentherapeute Cesar)*

---