



Veel ruiters hebben geregeld klachten tijdens of na het rijden. Sowieso heeft tachtig procent van de Nederlanders wel eens rugklachten, dus het is niet raar wanneer het jou ook overkomt. Echter wanneer het ongemak terugkerend of langdurig aanwezig is, wordt het een probleem. Lichamelijke klachten hebben een grote invloed op het paardrijden.

TEKST: BARBARA VAN DEN BROEK | **FOTO'S:** SANNE WIERING & KLEUR! FILM EN FOTOGRAFIE

Het is belangrijk om de oorzaak van de klachten te achterhalen. Komt het bijvoorbeeld door overbelasting, of door slijtage, een hernia, teveel zitten in het dagelijks leven of een verkeerde houding. Heb je tijdens het dagelijks leven klachten of veroorzaakt paardrijden de klachten? Ligt het aan het zadel of aan het paard? Heb je tijdens de dagelijkse activiteiten geen klachten maar wel tijdens of na het rijden, dan zit de oorzaak in de manier van bewegen tijdens het rijden. Kijk naar het totaalplaatje, dus het zadel, het paard én de manier van rijden, om hier achter te komen. Het is belangrijk om een goed passend zadel voor het paard te hebben. Maar het is net zo belangrijk om een goed passend zadel voor jezelf te hebben.

VEELVOORKOMENDE PROBLEMEN BIJ HOUDING EN ZIT

Fysieke klachten in het zadel

Een zadel moet je helpen om in balans te zitten. Wanneer het zadel je uit balans brengt en je teveel moet compenseren, kan dat klachten veroorzaken.

Uit balans

Een paard met een verende rug, laat je makkelijker zitten dan een paard met een strakke rug. Ook een paard heeft een voorkeurskant en is niet helemaal symmetrisch. Wanneer de ruiter de zwakke kant van het paard versterkt door mee te zitten in de scheefheid, raakt de combinatie steeds verder uit balans. Wanneer je twijfelt of er pijnklachten zijn bij het paard, laat een deskundige hier naar kijken. Vaak is het een kip of ei verhaal. Heeft het paard klachten en krijgt daardoor de ruiter ook klachten of krijgt het paard klachten doordat de ruiter niet fijn kan zitten.

Houding en manier van rijden

Een ruiter met een soepel bewegend lichaam dat in balans en met de juiste spierwerking mee kan zitten in de beweging van het paard, ondervindt geen problemen. Heb je wel klachten? Onderzoek wat de oorzaak is. Zit je te strak, te slap, te stijf of te scheef? Zit je te strak, met te veel spieraanspanning dan kunnen de bewegingen van het paard niet door jouw lichaam vloeien. Daardoor krijgen de structuren het extra te voorduren. Zit je te slap en te wiebelig, dan wordt er te weinig stabiliteit en balans geboden door de spieren die dit moeten verzorgen. Hierdoor raken andere spieren, die er niet voor gemaakt zijn, overbelast. Ben je te stijf dan staan de gewrichten te weinig beweging toe om mee te veren met de beweging van het paard. Zit je scheef dan moet één kant van het lichaam harder werken ter compensatie van de andere kant, waardoor structuren overbelast kunnen raken. Ook zou het kunnen zijn dat er al iets onderliggend aan de hand is maar het in het dagelijks leven nog niet tot uiting is gekomen. Door de extra belasting tijdens het paardrijden komen de klachten dan naar voren.

FOCUS OP HOUDING & ZIT

Barbara van den Broek bespreekt in deze serie iedere keer een onderwerp met betrekking tot houding en zit van de ruiter. De onderwerpen die aan bod komen zijn: veelvoorkomende problemen in houding en zit, ruitersfitheid, ruiters met fysieke klachten, houdingen bij werkzaamheden op stal en het verbeteren van het doorzitten.

Waar zit de pijn?

Tijdens het rijden gebruik je het gehele lichaam van top tot teen. De klachten kunnen overal optreden. De meeste klachten komen voor rond de lage rug en schouders. Het probleem van rijden met klachten is dat het brein en daarom de spieren reageren op de pijn prikkel. Het lichaam probeert zich aan te passen om de pijn te ontwijken. Om de oorzaak aan te kunnen pakken, moet je achter de zwakke schakel komen. Begin met bewust paard te rijden. Wat doe ik, wat voel ik en hoe reageert het paard? Dwing jezelf niet in een geforceerde houding maar voel dat het een

“Ligt het aan het zadel, het paard of de zithouding?”

kloppend geheel wordt.

Zit recht op de zitbeenknobbels, met een lange rug en ontspannen schouders zodat de armen kunnen meeveren in de beweging naar de paardenmond. De lage rug veert ontspannen mee in de beweging van het paard. De benen liggen vanuit het heupgewricht soepel langs het zadel met de hakken recht onder het bekken. Voel of alle gewrichten kunnen meebewegen, zonder ergens te blokkeren.

Word je ook bewust van je houdingen in het dagelijks leven, dit geeft al een betere belasting en bovendien train je dan de spieren in functie.

Op naar minder klachten!

Doe dagelijks de oefeningen die voor jou van toepassing zijn. Bij voorkeur na

het rijden om de klachten te verlichten. Merk je dat er na twee weken verbetering is door het oefenen en bewust bezig te zijn met je houding en zit? Ga zo door. Blijven de klachten bestaan ga dan langs de huisarts of naar een therapeut voor een individueel plan van aanpak. Er zijn paramedici die zich hebben gespecialiseerd in het begeleiden van ruiters. Binnen het netwerk Hippische Sportoefentherapie zitten therapeuten verspreid over het hele land. Het streven is om zonder klachten paard te rijden zodat je optimaal van je paard geniet.

WAT KUN JE ZELF DOEN BIJ ...

Lage rugklachten

Bij het paardrijden wordt de rug intensief belast. Hij kan overbelast raken door onbalans in juiste spierwerking van de rompspieren. Ook te weinig actieve spieren in de bovenrug kan leiden tot klachten in onderrug.

- Liggend op de rug, knieën gebogen, voeten op de grond. Span bil- en buikspieren aan en kantel het bekken naar achteren zodat je lage rug tegen de grond komt. Herhaal 10x.

- Liggend op de rug, knieën gebogen, voeten op de grond. Beweeg de knieën tegelijk naar links, terug en vervolgens naar rechts. 10x.

- Liggend op de rug, knieën gebogen, voeten op de grond. Til het bekken van de grond tot een rechte lijn van schouders tot knieën. Kruis de armen voor de borst. Strek om en om een knie, houdt de bovenbenen naast elkaar. 5 seconden vasthouden, 10-20x. Controleer of het bekken niet zakt aan de kant waar je het been optilt. Zakt het bekken wel dan reageren de stabiliteitsspieren te traag.

Bovenrugklachten

Klachten in de bovenrug ontstaan door te weinig mobiliteit in de bovenrug, te weinig stabiliteit door te slappe spieren of de rugspieren staan te

1. Duidelijk scheef.
2. Te weinig actieve spieren in de bovenrug, met daardoor een gebogen rug.
3. De ruiter maakt zich klein in de galop. Romp naar voren in heupgewrichten, ook benen opgetrokken vanuit de heupgewrichten.
4. Een holle rug.



1



2



3



4

strak door overmatige aanspanning.

- Pak de handen achter de rug vast en strek zo ver mogelijk de bovenrug uit. 10x.
- Sta in de kruiphouding en maakt de hele rug hol en bol. Strek de bovenrug bij het hol maken zoveel mogelijk tussen de schouderbladen door. 10x.

Bekken-, heup- en liesklachten

De SI-gewrichten vormen de verbinding tussen het heiligbeen en de bekkenhelften. Problemen rond SI-gewrichten kan zorgen voor pijn in de onderrug en bil. Vaak komt de onderliggende oorzaak door te weinig stabiliteit van de diepe buik- en rugspieren.

- Liggend op de rug, 1 knie gebogen, 1 been plat. Zet de voet van het gebogen been op de knie van het platte been, pak met tegenovergestelde hand de knie vast. Draai de knie richting de grond. 5x 10 seconden vasthouden op eindstand.
- Liggend op de rug, knieën gebogen. Breng de linkerenkel voor de rechterknie. Pak met twee handen het rechterbeen en trek naar buik.

De diepe bilspier rekt. 5x 10 seconden.

Te korte spieren rond de heupen beperken het veren in de heupgewrichten wat nodig is om goed de beweging te kunnen volgen. Als de spier aan de voorkant van het been te kort is, wordt de onderrug hol getrokken. Dit geeft problemen met diep zitten en om het been lang te houden.

- Ga staan, maak een grote stap naar voren en buig de voorste knie. Hou knie recht boven enkel. Schuif achterste been naar achteren tot je rek voelt aan de voorkant. 5x 10 seconden.
- Pijn rond de lies kan ontstaan door overmatig aanspannen van de spieren aan binnenkant van de bovenbenen. De aanleiding voor knijpen kan komen doordat er gebrek is aan stabiliteit in de rompspieren, te weinig souplesse in de heupgewrichten, angst of een gewoonte is geworden.
- Zit in de hurken en zet je handen op de grond voor steun. Plaats 1 been opzij en de binnenkant van het bovenbeen rekt. 5x 10 seconden.

Nek- en schouderklachten

De schoudergordel geeft een stabiele en toch dynamische basis voor het bewegen van de arm. De armen kunnen ontspannen en onafhankelijk worden gebruikt indien de romp voldoende stabiliteit biedt. Wanneer de borstwervelkolom teveel buigt komen de schouder toppen naar voren en verandert de positie van het hoofd. Spanning heeft invloed op het aan-spannen van spieren en daarmee het optrekken van de schouders. Maak de rug lang en hoofd rechtop.

- Rug recht met armen ontspannen langs het lichaam. Trek de schouderbladen laag en bij elkaar. De spieren onder de schouderbladen zijn de tegenhangers van de spieren bovenop de schouders. Hier moet balans tussen zijn. 10x.
- Buig het hoofd opzij zodat spieren in de nek rekken. 5x 10 seconden..
- Ga staan met de armen in de rijkhouding. Spring op en neer en controleer of de handen onafhan-



WIE IS BARBARA?

Barbara van den Broek is oefentherapeut Cesar. Dit is een specialist in houding en beweging. Als (Lichte Tour) ruiter weet ze hoe belangrijk een goede inwerking vanuit de zit is. Als Hippisch Sportoefentherapeut begeleidt ze ruiters naar een optimaal functionerende houding en zit. Haar streven is om ruiters beter in balans te laten zitten, wat een positieve invloed heeft op het lichaam van de ruiter en die van het paard. Kijk op www.houdingenzittetpaard.nl voor meer informatie. Vergeet je tijdens het rijden steeds om op je houding te letten? Dan is de re-mind voor ruiters een goed hulpmiddel. Dit apparaatje geeft om de paar minuten een trilling om je steeds bewust te maken. Zie www.remindvoorruiters.nl