

Houdingsproblemen OPGELOST: HOLLE RUG

Ook al weet je best hoe het ideale plaatje eruitziet, zelf helemaal correct op je paard zitten is toch lastig. Dressuuramazone en houding- en zitspecialist Barbara van den Broek vertelt over veelvoorkomende problemen in houding en zit en geeft handige tips om zelf mee aan de slag te gaan.

Tekst: Eline Menkveld • Fotografie: Mario de Rijck

Als je op een paard zit, neem je een houding aan die eigenlijk tussen staan en zitten in valt”, begint houding- en zitspecialist

Barbara van den Broek. “Het eerste contact met je paard in het zadel is via het bekken, dat de stand van de lage rug bepaalt. Het bekken absorbeert de bewegingen van het

paard en geeft deze door aan de wervelkolom. Dit gebeurt op een bijna onzichtbare manier, waardoor het lijkt alsof je stil zit.”

Wanneer het bekken te ver naar voren is gekanteld, zit je voor je zitbeenknobbels en is de lage rug hol. De natuurlijke stand van de wervelkolom is met een lichte holling in de lage rug, een lichte bolling in de bovenrug en een lichte holling in de nek. Barbara: “Natuurlijk is iedereen uniek, dus iedereen heeft een iets andere anatomische stand van de wervelkolom. De ene ruiter heeft daarom een hollere onderrug dan de andere.” Binnen de grenzen van deze anatomische verschillen in het ruiter-



Fout: de amazone trekt haar rug hol. Hierdoor is het ook moeilijk om de heupen en rug te ontspannen.



Goed: de amazone zit in balans en kan vanuit deze positie goed inwerken op haar pony.

lichaam moet iedereen zijn individuele lichaamsbalans vinden om de optimale houding op het paard te krijgen. “Hiervoor is het niet genoeg om alleen kaarsrecht te zitten, maar is het juist belangrijk om alle bewegingen bewust te voelen en van daaruit de juiste rechte stand te vinden.”

“Bewust je eigen lichaam aan leren voelen is een must om goed te kunnen rijden”, gaat Barbara verder. “Te strak zitten is niet goed, maar te los, waardoor je wiebelt, ook niet. Goed paardrijden is een wisselwerking. Wanneer het paard niet ontspannen over de rug beweegt, laat hij je niet fijn zitten. Het is dan moeilijk om ontspannen zijn bewegingen te volgen. Anderzijds is een stijve ruiter die strak zit een belemmerende factor voor het paard om ontspannen over de rug te lopen. Je moet dus als een team samen het juiste ritme vinden om in balans te blijven. Om tot een optimale zit te komen, heb je voldoende mobiliteit en souplesse in je gewrichten nodig, met voldoende stabiliteit, de juiste spierspanning, coördinatie en conditie van de spieren. Lichaamsgevoel is de basis voor ontwikkeling van het ruitergevoel!”

ROMP

Mobiliteit van bekken, heupen en wervelkolom is dus een voorwaarde om met een ontspannen en rechte rug op je paard te kunnen zitten. “Dit heb je nodig om de bewegingen van je paard te kunnen volgen en op te vangen, waardoor ook je paard zijn rug kan ontspannen. Wanneer je uit balans raakt, spannen je spieren reflexmatig aan om niet van je paard te vallen. Dit belemmert de beweging in je heupgewrichten, waardoor je ontspanning en soepelheid verliest en je het paard niet meer kunt volgen.” Balans verbetert bij voldoende stabiliteit van de romp. Veel houdingsproblemen zijn dan ook terug te leiden naar de romp.

ONTSPANNEN

“Wie met een holle rug rijdt, heeft vaak moeite met het ontspannen van de heupen en daarvoor met het ontspannen van de rug. Soms komt dit niet door een gewoonte, maar doordat de spieren te kort zijn om het been mooi lang te kunnen houden.” Specifieke oefeningen om de spieren te verlengen kunnen dan helpen.

“Bij doorzitten met een holle rug zie je vaak dat de beweging niet mooi door de hele rug van de ruiter naar boven doorvloeit, maar stopt in de lage rug, waardoor je steeds een knik ziet als het paard op de grond landt. Het is dan belangrijk te kijken naar de spierkracht van de

diepe rug- en buikspieren. Zijn die voldoende ontwikkeld om de wervelkolom stabiel te houden? Het is niet de bedoeling jezelf in een houding te dwingen met kracht, dit staat ontspanning en het door laten vloeien van de beweging in de weg.”

RUGKLACHTEN

Dynamische stabiliteit is van belang bij paardrijden. In balans en ontspannen op je paard zitten, komt voort uit een samenspel tussen alle spieren. “De kunst is om de spieren niet

tegen elkaar, maar als team te laten functioneren. Bij (acute) rugklachten doen de diepere rugspieren vaak minder en moeten de grote, oppervlakkigere spieren het werk overnemen. Deze zijn niet gemaakt de rug te stabiliseren, wat vaak leidt tot snelle vermoeidheid en hoge spierspanning. Bij vermoeidheid neemt ook de coördinatie af en wordt de kans op klachten groter. Algehele fitheid is daarom heel belangrijk, houd je (rug)spieren sterk en lenig. Met gerichte oefeningen kun je hier goed aan werken.” 🐾

TIPS OM MET EEN RECHTERE RUG TE RIJDEN

- Gebruik een spiegel of laat een foto maken van jezelf om te kunnen zien wat je stand is van je rug. Check je houding: zit je in een loodrechte lijn van oor, schouder, heup en hak met daarbij de lage rug in een lichte holling en de bovenrug in een lichte bolling?
- Je bekken kantelen is een goede ontspanningsoefening voor de lage rug. Dit doe je liggend op je rug met gebogen benen.
- Controleer tijdens het rijden of je ademhaling nog laag zit. Ook dit geeft meer ontspanning in de lage rug.
- Let er tijdens het doorzitten op dat je bij het maken van een ophouding je diepe buikspieren goed aanspant, waardoor je nog dieper in het zadel komt te zitten en dus je bekken iets naar achteren kantelt.
- Hoe vind je de juiste stand van het bekken? Kantel je bekken een paar keer extreem naar voren en naar achteren. Maak de beweging steeds kleiner totdat je precies op je zitbeenknobbels zit.
- Te korte heupspieren trekken de rug hol. Wil je controleren of je heupspier van voldoende lengte is? Ga op de rand van een tafel zitten en trek één been naar je toe. Ga dan naar achteren op je rug liggen en houd het been naar je toe. Hangt je andere bovenbeen redelijk ontspannen en horizontaal met de knie in een hoek van negentig graden gebogen? Dan is de lengte voldoende.
- Kun je je benen mooi lang houden? Dan heb je voldoende stabiliteit in je rug en zijn je heupspieren mooi ontspannen.
- Rijd een aantal keer van stap naar halt en voel eens goed wat er gebeurt in je lijf. Iedere beweging begint met gewichtsverplaatsing. Welk achterbeen begint? Wat doet dit met jouw lichaam en balans? Blijf je recht zitten? Wanneer je samen en tegelijk met het paard de gewichtsverplaatsing maakt, ben je in balans met de beweging.
- Heb je last van je rug tijdens het doorzitten? Dit kan te maken hebben met instabiliteit van de lage rug. Maak je spieren sterker door te trainen en bouw het rustig op. Wanneer de kleine rugspieren moe worden, worden je hulpen minder subtiel omdat de coördinatie en reactiesnelheid afneemt.
- Check of je tijdens het lichtrijden wel telkens in het diepste punt van je zadel terecht komt. Vaak zie je bij ruiters met een holle rug dat hun billen wat verder naar achteren komen tijdens het zitten, op de lepel van het zadel. Hierdoor komt de romp vaak wat naar voren. Probeer altijd in het diepste punt van je zadel te landen met lichtrijden.