

# Houdingsproblemen OPGELOST: SCHEEF ZITTEN

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 veel voorkomende problemen in houding en zit en geeft handige tips om zelf mee aan de slag te gaan.

Tekst: Eline Menkveld • Fotografie: Mario de Rijck

**R**echtrichten is een belangrijk onderdeel van je training, zowel voor je paard als voor jou als ruiter. Veel paarden en

ruiters hebben een voorkeurskant, wat inhoudt dat buiging aan de ene kant makkelijker gaat dan aan de andere kant. "In de praktijk betekent dat vaak dat zowel de rui-

ter als het paard een beetje scheef is", vertelt Barbara van den Broek. Maar wie maakt wie nu eigenlijk scheef? "Een scheef paard laat jou scheef zitten en een scheve ruiter laat het paard scheef lopen. Paard en ruiter zullen dus moeten samenwerken om samen zo recht mogelijk te worden en om in balans te komen. En dan is er ook nog het zadel dat een rol speelt in de rechtheid van ruiter en paard. Laat daarom met enige regelmaat je zadel controleren. Zowel bij het paard als bij de ruiter kan de scheefheid anatomisch en/of rijtechnisch zijn, en veroorzaakt worden door de inwerking van de ruiter zelf of



*Fout: Scheef zitten belemmert je in het rijden omdat je paard onder jouw gewicht probeert te blijven en dus moet compenseren.*



*Goed: Als je recht op je paard zit, kun je je lichaam optimaal mee laten veren.*

een eerdere ruiter. “In het laatste geval is het vaak een gewoonte van de ruiter geworden om bijvoorbeeld meer op een kant te zitten of een been in het heupgewricht op te trekken”, legt Barbara uit. “Het is belangrijk te weten of de scheefheid van jou en je paard anatomisch of aangeleerd is, zodat je het op de juiste manier kunt oplossen. Als je je niet bewust bent van je eigen scheefheid, kun je je paard nooit echt goed rechtrichten.”

### COMPENSEREN

In dit artikel gaan we in op de scheefheid van de ruiter. Of het nu gaat om een anatomische scheefstand of een gewoonte om scheef te zitten, het belemmert je rijden en de training van je paard altijd. Barbara legt uit: “Het belangrijkste probleem als je scheef zit, is dat je paard probeert onder jouw gewicht in evenwicht te blijven. Hij moet jouw scheefheid dus als het ware compenseren. Daarnaast geef je door de ongelijke spanning in je linker- en rechterbovenbeen verschillende hulpen met beide benen. Je hulpen worden troebel en er ontstaat een steeds groter verschil in of je links- of rechtsom rijdt. Door een scheve ruiter ontstaat vooral verschil in buiging in het paardenlichaam. Als je bijvoorbeeld scheef naar links zakt, gaat je paard meer over de linkerschouder lopen omdat hij onder je wil blijven. Je duwt zijn ribben dan de verkeerde kant op. Dat leidt bijvoorbeeld tot problemen met het aanspringen in de rechtergalop of bij het wijken voor je rechterbeen. Jouw scheefheid werkt dus door in je paard en dat zie je uiteindelijk ook terug in de bespiering, omdat hij steeds moet compenseren. Dit kan leiden tot problemen in het paardenlijf en kreupelheid.”

### CORE STABILITEIT

Het is dus van belang je eigen scheefheid te erkennen, zodat je er aan kunt werken. Dat is best lastig. Barbara tipt: “Je voelt het niet altijd maar je ziet het meestal wel. Veel ruiters komen er dan ook achter dat ze scheef zitten als ze zichzelf zien rijden in een spiegel of op een filmpje. Ga eens recht voor de spiegel in de bak staan en check of je knieën en schouders op gelijke hoogte zijn. Of voel in stilstand of je gewicht gelijk verdeeld is over je zitbeenknobbels en of je evenveel druk hebt op beide stijgbeugels. In het halthouden is dit vaak nog wel makkelijk, maar als je wegstapt, voel je waarschijnlijk al sneller drukverschil. Gaan je linker- en rechterzit-

beenknobbel evenveel mee in de beweging? En blijft de druk in beide beugels gelijk? Verder volgens kun je een stukje verder gaan en dit ook in draf of galop proberen te voelen. Check ook of je verschil merkt als je links- of rechtsom rijdt. Blijven je schouders zowel links- als rechtsom recht boven je bekken? Let er op dat je niet naar binnen gaat hangen op een kant. Ook in de verlichte zit in draf kun je heel goed voelen of de druk in de

beugels gelijk blijft. Blijven je bovenbenen ontspannen en veren allebei je enkels evenveel mee? Zo voel je wat jouw voorkeurskant is, zodat je er op kunt letten en kunt werken aan het versterken van je andere kant. Het doel is om je rug recht te houden en zoveel mogelijk stabiliteit te creëren vanuit de rug- en buikspieren. Zo kun je je lichaam optimaal mee laten veren. Zorg dat je vanuit je romp, oftewel je core, stabiel wordt.” 🐾

### TIPS OM RECHTER OP JE PAARD TE ZITTEN:

- Niet alleen op je paard kun je werken aan je eigen rechtgerichtheid. Let er ook eens op in je dagelijks leven, bijvoorbeeld als je achter je computer zit. De meeste mensen die scheef op het paard zitten, doen dit namelijk ook op een stoel. Ga op een harde stoel zitten en plaats je handen onder je billen. Voel je zitbeenknobbels en kantel je bekken naar voren en achteren en wiebel naar links en rechts. Voel waar het midden is. De druk zou gelijk verdeeld moeten zijn over twee billen, dan zit je recht. Maak er een gewoonte van om ook op kantoor, aan de eettafel of op de fiets op twee zitbeenknobbels te zitten, met een rechte rug en tegen de rugleuning aan, als die er is.
- Het inknikken in de taille komt veel voor. De oplossing zit in het rechter maken van je rug. Als je bijvoorbeeld naar links wegglijdt, heb je meer druk op je linker zitbeenknobbel en draaien je schouders wat naar rechts. Er zit dan een bocht in je wervelkolom en daardoor knik je in in je taille. Zorg daarom dat die bocht verdwijnt en dat je rug recht blijft. Inknikken doe je in de verkorte kant van je lichaam, het is belangrijk om die korte kant langer te maken. Verleng, door middel van training, die kant van je schouder tot je voet. Je voelt welke kant makkelijker gaat als je overdreven inbuigt naar een kant. Is rechts je korte kant? Buig dan juist naar links, zodat je spieren aan de rechterkant langer worden. Deze oefening kun je het best naast het paard doen.
- Veel ruiters maken de beugel aan een kant een stukje korter als ze voelen dat ze niet helemaal recht zitten. Behalve als je ene been echt duidelijk een paar centimeter langer is, kun je dit beter niet doen. Mensen maken vaak aan de verkorte kant van hun lichaam de beugel korter, maar dan ga je juist nog meer je been optrekken. Zorg dat je meer lengte krijgt van je heup tot aan je enkel. Houd je beugels altijd op gelijke lengte.
- Kom je er achter dat je door een verkeerde gewoonte scheef zit? Rijd de komende tijd dan heel bewust. Probeer er tijdens het rijden een aantal keer bij stil te staan. Zo wordt het recht zitten steeds meer eigen, zodat het straks onbewust vanzelf goed gaat.
- Laat met enige regelmaat je zadel checken, zodat je zeker weet dat je daardoor recht kunt blijven zitten.
- Let er bij een volte of zijgang op dat jouw schouders evenwijdig staan met die van je paard. Houd je rug daarbij lang.
- Komt je scheefheid door de anatomische stand van je lichaam, bijvoorbeeld door scoliose, ook dan kun je je houding optimaliseren door je rug zoveel mogelijk lang te maken. Daarnaast kan het nuttig zijn om therapie en oefeningen te krijgen, ook in je dagelijks leven.