

Houdingsproblemen OPGELOST: SCHOULDERS OPTREKKEN

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

Bij paardrijden is het belangrijk te zoeken naar de juiste lichaamspierspanning”, legt Barbara van den Broek uit. “Teveel spierspanning is niet goed, maar te weinig

ook niet. Bij te weinig spierspanning ben je slap en heb je een ingezakte houding. Dan beweegt alles te veel tijdens het rijden. Bij een te hoge spierspanning ben je verkramp, stijf en heb je een te statische houding. De

bewegingen van het paard kunnen dan niet goed doorvloeien in je eigen lijf. Veel zitproblemen worden hierdoor veroorzaakt. Het optrekken of te veel aanspannen van de schouderspieren is een veelvoorkomend probleem en kan verschillende oorzaken hebben. Zo kan het komen door angst bij de ruiter, (medische) klachten, een te hoge borstademhaling of een te bolle bovenrug, waardoor de schouders naar voren en omhoog geduwd worden. Of het is een gewoonte geworden, omdat het paard sterk is en de ruiter probeert ‘terug te trekken’. Vaak is het dan in je dagelijkse bezigheden ook een gewoonte. “Het probleem van schouders optrekken kan ook reflexmatig zijn”, vertelt Barbara. “Als reactie op de bewegingen van



X Fout: Als je je schouders optrekt, belemmer je het doorvloeien van de bewegingen van je paard in je eigen lichaam.



✓ Goed: Met een schoudergordel die ontspannen op je borstwervelkolom hangt, kun je met een verende arm rijden. Dit is nodig voor een goede aanleuning.




het paard, spannen veel ruiters hun lichaam aan en gaan klemmen met hun benen en armen of zetten hun schouderspieren vast.” Wat de oorzaak ook is, het is rijtechnisch niet correct. Op het moment dat je je schouders optrekt, belemmer je het doorvloeien van de bewegingen van je paard in je eigen lichaam, vooral in je bovenrug en nek. Er ontstaan zo voornamelijk problemen in de teugelvoering. “Met een strakke nek of schouder kun je niet mooi vanuit je schoudergewricht een verende arm hebben, die zo belangrijk is voor een goede aanleuning. Je krijgt dan een los-vast-verbinding of juist een strakke hand.” Net als bij het rijden met gestrekte armen, kampen ruiters die rijden met opgetrokken schouders daarom vaak met aanleuningsproblemen.

VERKEERDE SPIEREN

Veel ruiters spannen de verkeerde spieren aan en zijn geneigd de kracht van de teugelvoering te halen uit het optrekken en dus het aanspannen van de zogenaamde monnikskapspier, de bovenste schouderpijler. “Maar het laag houden van je schoudergordel moet juist komen vanuit de aanspanning van de brede rugspier, die loopt van onder je oksel, richting de wervelkolom en het bekken. Deze twee spieren zijn tegenhangers van elkaar. De brede rugspier biedt, in combinatie met nog andere spieren, stabiliteit aan je wervelkolom, zodat je rechtop en stevig in het zadel kunt zitten. Zo kun je je armen en benen mee laten veren in de beweging van het paard en heb je een onafhankelijke zit. Wanneer je met een voldoende rechte rug zit, met de juiste stabiliteit, zul je niet met opgetrokken schouders rijden.”

STRESSSPIEREN

Het bovenste gedeelte van de monnikskapspier is de zogenaamde stressspier. Zenuwen, stress en spanningen leiden daarom vaak tot verkramping van deze spieren. “Niet zo gek dus, dat het probleem van rijden met opgetrokken schouders vaak op wedstrijd ineens zichtbaar wordt. Daarnaast is het ook goed te voelen. Als je afstapt met verkrampde nekspieren, weet je dat je aandacht moet besteden aan het ontspannen in je nek en schouders.” 

TIPS VOOR WIE MET OPGETROKKEN SCHOUDERS RIJDT:

- Het optrekken van de schouders is een zitprobleem dat vaak ook in het dagelijks leven zichtbaar is. Het is dan een gewoonte, veel ruiters die hun schouders optrekken, doen dat ook als ze achter de computer zitten of hun tanden poetsen. Let er dus ook bij dagelijkse bezigheden op dat je beide schouders ontspannen houdt. Heb jij dit probleem alleen met paardrijden? Dan is er waarschijnlijk een andere oorzaak. Een heel sterk paard bijvoorbeeld, of angst tijdens het rijden. Door angst ga je reflexmatig verkrampen.
- Het overmatig aanspannen van de schoudergordel is af te leren door vertrouwen te krijgen in de beweging van het paard en te leren voelen dat meer ontspannen zitten, met de juiste spierspanning, toch echt een stuk veiliger is en lekkerder zit. Je paard kan zich dan ook meer ontspannen onder jouw gewicht. Speciale zitlessen kunnen je hierbij helpen.
- Spanning van buitenaf doet je lichaamsspierspanning verhogen. Let er tijdens wedstrijden dus extra op dat je niet te gespannen gaat zitten.
- Leer het verschil tussen aan- en ontspanning kennen. Span overdreven hard aan en ontspan die spier vervolgens. Voel je het verschil?
- Bedenk dat je alleen een goede aanleuning kunt krijgen als je veert in je armen (schouder, elleboog en pols) en dat dit een stuk makkelijker gaat als je schoudergordel ontspannen op je borstwervelkolom hangt.
- Spanning in je nek en schouders kan zelfs vanuit je kaak komen. Let er daarom op dat je ook je mond en tong ontspant.
- Let ook op je ademhaling. Als je ademhaling te hoog is, ben je eerder geneigd je schouders op te trekken. Kun je niet praten tijdens het rijden? Dan is je ademhaling te hoog.
- Om te leren voelen welke spieren je in je rug en schouders aan moet spannen, buig je je armen in een hoek van negentig graden, zoals de teugelhouding, en draai je je onderarmen naar buiten.
- Hoe is de stand van je wervelkolom op het moment dat je dit artikel leest? Zit je met een rechte rug tegen de rugleuning van je stoel aan? En zijn je schouders daarbij ontspannen?
- Check jezelf op de volgende punten als je op je paard zit: Heb je een loodrechte lijn van oor, schouders, heup en hak? Staat je hoofd recht op je romp? Is je wervelkolom in je nek licht hol, je bovenrug licht bol en je onderrug licht hol? Dan zit je goed!
- Veel instructeurs zeggen: “trek je schouders naar achteren”, maar dat is niet helemaal correct. Het is de bedoeling om je borstwervelkolom te strekken, daardoor komen de schouders in de juiste stand. Door je schouderbladen naar achteren te doen, blokkeer je de ontspannen veer in je schoudergewricht.
- Let op: je hoofd stilhouden is niet je hoofd vastzetten! Je nek en schouders moeten zelf niet aangespannen zijn, maar meeveren in de beweging.