



Korter been

Mijn rechterbeen is korter dan mijn linkerbeen en mijn heup staat scheef. Ik loop met zooltjes in mijn schoenen, maar deze werken niet tijdens paardrijden. Het zooltje raakt mijn stijgbeugel immers niet. Ik heb mijn rechter stijgbeugel al eens een gaatje korter gemaakt. Dat werkt niet. Ik steun dan namelijk meer op de rechterstijgbeugel. Een stalgenootje heeft een vergelijkbaar probleem. Ook zij maakt één beugel korter. Op haar protocol prijkt steeds de opmerking: 'amazone rijdt met ongelijke beugels'. Hoe los ik dit probleem op? Ik heb een jong paard. Ik wil niet dat hij rugproblemen krijgt omdat ik scheef zit.

Monique v.d. Veer, Hoofddorp

Antwoord: een verschil in beenlengte komt vaak voor. Niemand is helemaal symmetrisch. Als het verschil niet groter is dan twee centimeter, kunnen de spieren dit over het algemeen opvangen. Als je toch klachten krijgt, kan een zooltje in de schoen van het kortste been verlichting geven voor de spieren. Zo'n zooltje of hakje is een aantal millimeter tot een centimeter hoog.

Als iemand zit, staat het bekken recht, mits er geen anatomisch verschil is in het bekken. Je houding in het zadel is grotendeels een zithouding (2/3) en voor 1/3 een staande houding. Als een ruiter een licht beenlengteverschil heeft, wordt dit verschil in de heup, knie en enkel gecompenseerd. Het hoeft zelfs niet zichtbaar te zijn. Als je de stijgbeugel aan één kant korter maakt, vererger je vaak het probleem. Eén gaatje is immers al vier centimeter korter! Juist dan ga je scheef zitten. Een betere oplossing: verdeel het gewicht goed over de beide zitbeenknobbels. Op die manier krijg je evenveel steun in de rechter als in de linker stijgbeugel. Dan zit je, ook met een beenlengteverschil, wel in evenwicht. *(Barbara van den Broek, oefen-therapeute Cesar, houding- en zitspecialist te paard)*