



→ Een dubbele hernia maakte een einde aan haar hobby. Nu wil Ilse de Groof uit het Belgische Buggenhout toch weer paardrijden en het liefst zonder rugbrace. Kan dat? Bit zoekt hulp en benadert oefen-therapeute Cesar Barbara van den Broek voor de mogelijkheden.

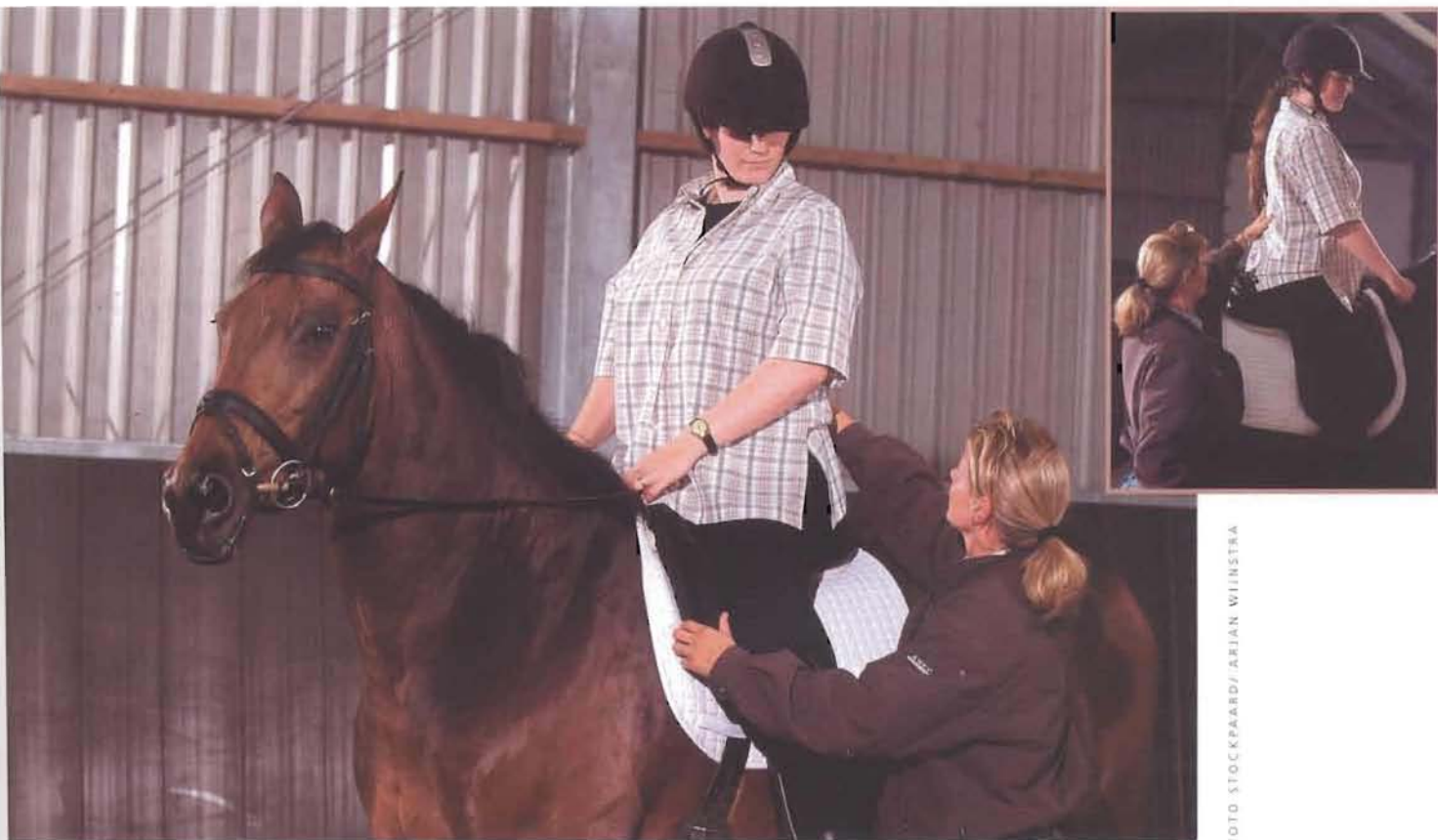


FOTO: STOCKPAARD/ARIAN WIJNSTR

Rust moest de 'klassieke lage rugpijn' verhelpen en dus stopte Ilse de Groof (26) met rijden.

Anderhalf jaar later was de pijn weg. Rijden leek weer een optie. Zover kwam het echter niet. De pijn werd erger. Ilse bleek een dubbele hernia te hebben. Paardrijden is niet uitgesloten. Mits Ilse de rug ondersteunt met bijvoorbeeld een brace. „Maar ik heb er veel negatiefs over gehoord. De brace is duur, onpraktisch, niet geschikt tijdens het sporten en vernietigend voor de buikspieren. Bestaan er oefeningen, op de grond of te paard, waardoor een natuurlijk 'spierkorset' ontstaat?”

Barbara van den Broek, oefen-therapeut Cesar en gespecialiseerd in houding en zit te paard: „Een brace hoeft geen punt te zijn voor de buikspieren. Als je een uurtje

per dag rijdt, gebruik je die spieren nog voldoende gedurende de rest van de dag.” Er is een probleem, Ilse moet zes paarden per dag rijden. Dan is de brace inderdaad lastig. Toch is er hoop. „Er zijn oefeningen waarmee je bepaalde spieren kunt versterken”, zegt Van den Broek. Daarnaast vraagt de houding en zit te paard extra aandacht. Een slechte zit vergroot de druk op het probleemgebied en verheft de pijn. Een goede zit verlicht de klachten. Het blijft echter de vraag of het met een dubbele hernia prettig is om meerdere uren per dag te rijden. „De tijd zal het leren”, zegt Van den Broek voorzichtig.

Na een grondig onderzoek van de röntgenfoto's en rug, gaat Van den Broek met Ilse aan de slag. Eerst neemt ze de oefeningen door die de amazone zonder paard kan

doen. De eerste: correct rechtop staan. Ilse staat in een gebogen houding, kromt de bovenrug en de schouders staan naar voren. Hierdoor ontstaat te veel belasting onderin de rug. Van den Broek zet haar in de juiste positie. Ze legt uit op welke delen wel en geen spierspanning mag staan en hoe Ilse dat kan voelen. Voor een van de spierversterkende oefeningen moet Ilse op de grond liggen. Rug op de grond, benen omhoog en fietsen. Na een half uur mag de Belgische te paard, voor het eerst sinds twee jaar. Ook nu is er genoeg op haar houding aan te merken. In het zadel kantelt Ilse haar bekken te veel naar voren en maakt haar rug hol. „Ga recht op je zitbeenknoebels zitten, nu zit je ervoor.” zegt Van den Broek. De borstwervelkolom moet meer strekken, waardoor de schouders naar achteren

komen en Ilse haar rug langer wordt. „En houd je benen lang” Ilse trekt haar benen te veel op, waardoor het heupgewricht te veel buigt en de natuurlijke doorvloeiing van de beweging in het gewricht en de onderrug geblokkeerd wordt. Dat levert extra belasting op!

In stap heeft Ilse nergens last van, in draf wel. Tijdens het lichtrijden voelt ze pijn in haar bekken, vooral de linkerkant. „Je trekt het been nog te veel op. Maak het lang wanneer je gaat staan”, zegt Van den Broek. „Duw de hak naar beneden. Laat de enkel veren.” Het heeft direct resultaat, Ilse glimlacht. Als de rijles voorbij is zegt Ilse: „Je voelt het verschil, maar je hebt wel iemand nodig die steeds op je houding let.” 🐾