

# Houding en zit

## te paard

Auteur: Barbara van den Broek

**Wat voor invloed heeft paardrijden op het lichaam van de ruiter en wat kunnen we er als oefentherapeut in de praktijk mee?**

**Er zijn ruim 460.000 paardensporters in Nederland. Als oefentherapeut is dit een passende doelgroep, omdat we te maken hebben met totaliteit in de breedste zin van het woord. Het lichaam van de ruiter en van het paard tot één bewegingsgeheel laten samensmelten. Twee aparte lichamen, met alle beperkingen als een geheel laten bewegen is dan ook de grootse uitdaging van het paardrijden. Paardrijden is een constante uitwisseling van bewegingsinformatie, een dialoog tussen ruiter en paard. Het is belangrijk dat de ruiter een gemakkelijk te dragen gewicht is voor het paard en dat de fysieke informatie die de ruiter doorgeeft zo duidelijk mogelijk het paard bereikt. Hoe rustiger en soepeler de zit is, des te beter het paard reageert op de hulpen. Dit kun je alleen bereiken als alle spieren en gewrichten goed met elkaar coördineren. Aan de ene kant moet er voldoende mobiliteit zijn en aan de andere kant voldoende stabiliteit om te komen tot de zogenoemde "onafhankelijke zit".**

### **Belang van bewustwording van het eigen lichaam**

De zit is de basis van iedere vorm van inwerking van de ruiter op het paard. De zit kan het beste omschreven worden als het contact dat het bekken en de binnenkant van de bovenbenen van de ruiter hebben, via het zadel, met de rug van het paard. Door het geven van druk met de handen en benen en door gewichtsverplaatsing maakt de ruiter het paard duidelijk wat er verwacht wordt. Dit zijn de hulpen. Een ruiter voelt zich gedragen wanneer een paard met een goed ruggebruik beweegt, waardoor hij makkelijker kan zitten. Omgekeerd is het voor het paard gemakkelijker een ruiter te dragen die zichzelf efficiënt kan aansturen. Met een goed gevoel in eigen lichaam, met de juiste balans, kan het paard ook beter aangevoeld worden. Vaak zie je dat ruiters zich onvoldoende bewust zijn van hun eigen lichaam en dus ook niet van hun houding en zit met de inwerking daarvan op het paard. In de praktijk hebben we altijd te maken met het bewustwordingsproces, maar bij begeleiding van ruiters geldt naast bewustwording van het eigen lichaam, ook de bewustwording van het bewegende paardenlichaam onder de ruiter en de invloed daarvan op het ruiterslichaam.

### **Balans**

De ruiter neemt op het paard een houding aan tussen zitten en staan. Het gewicht wordt gedragen door het zadel en door de beugels. Om in balans te zitten moet het lichaamszwaartepunt tussen het hoofd en de voeten blijven. Op die manier ontstaat er een denkbeeldige,

loodrechte lijn die door oor, schouder, heup en enkel getrokken kan worden. In de dynamiek van het paardrijden veranderen de gewrichten van de ruiter constant van positie. Het paard geeft zijn bewegingen door aan de ruiter. De ruiter moet op zijn beurt deze bewegingen absorberen, zodat het resultaat een visueel onveranderlijke houding te paard laat zien. Dit is alleen mogelijk wanneer het gehele lichaam van de ruiter met de juiste timing, reflectoir de bewegingen van het paard kan absorberen. De hulpen die de ruiter geeft mogen de balans van zijn lichaam niet verstoren maar ook de beweging van het paard zo min mogelijk belemmeren. Een goede balans kenmerkt zich doordat het lichaam bij verstoring van de balans dit zo efficiënt mogelijk weet op te vangen.

### **Stabiliteit van de romp**

Om de bewegingen van het paard op te kunnen vangen dienen rug, heupen, knieën en enkels voldoende mobiel te zijn. Daarnaast moeten de rompspieren voldoende stabiliteit geven. Daardoor kunnen de armen en benen onafhankelijk van elkaar bewegen en kunnen de bilsieren, bovenbenen, kuiten, maar ook de schoudergordel, armen en handen zich relatief ontspannen. Stabiliteit en coördinatie van de spieren rond het bekken zijn daarin belangrijk om zodoende de beweging reflectoir op te kunnen vangen en de beweging van het paard goed te kunnen volgen. De kunst is om de spieren niet overmatig aan te spannen wanneer het paard gaat bewegen. Als reactie op de bewegingen van het paard wil het lichaam reflexmatig aanspannen door de armen

en benen vast te klampen. Veel zitproblemen worden hierdoor veroorzaakt. Het overmatig aanspannen 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. Het paard kan zich dan ook meer ontspannen onder het gewicht van de ruiter.

### **Ruitergevoel**

Als de ruiter zijn eigen lichaam goed aanvoelt, kan er ook beter aangevoeld worden wat er in het paard gebeurt. Hiermee ontwikkelt zich het ruitergevoel. Gedoseerd het eigen lichaam kunnen controleren en aansturen op een bewegend paard vergt veel van het onafhankelijk kunnen aansturen van de spieren. De ruiter is vaak zeer gefocust op het paard, maar om deze intensieve interactie goed te kunnen volgen zou de ruiter dat ook op zichzelf moeten zijn. Ook hier is bewustwording belangrijk om te leren voelen wanneer en waardoor er wat in het paard verandert. Een paard reageert op verandering van de houding en spierspanning van de ruiter. De ruiter zou zelf al redelijk ontspannen moeten zijn als hij gaat paardrijden. Na een drukke dag, met een lijf dat nog stijf staat van de stress en een hoofd dat niet stil staat, kan er onmogelijk goed gevoeld worden. Bovendien heeft spanning ook invloed op het paard.

### **Praktijk**

Wanneer de hierboven beschreven houding goed lukt, wil het niet per definitie zeggen dat alle problemen opgelost zijn. We krijgen



*Foute houding:  
klemmen met bovenbenen en optrekken in heupgewricht*



*Juiste houding:  
loodrechte lijn door oor, schouder, heup en hak*

in de praktijk regelmatig ruiters met klachten, al dan niet veroorzaakt door het rijden. Om te ontdekken waardoor de problemen in de houding en zit van de ruiter tijdens het rijden ontstaan, dient er naast een anamnese en onderzoek, specifiek naar de houding van de ruiter gekeken te worden. Daarnaast moet het rijden bekeken worden. Overigens zie je vaak de dagelijkse houdingsproblemen terugkomen op het paard. Rugklachten ontstaan vaak ten gevolge van een slecht functionerend lokaal spiersysteem van de romp. Bij paardrijden geeft dit een extra handicap omdat het ten koste gaat van de balans en diverse spiergroepen moeten overcompenseren. Daardoor kunnen de bewegingen van het paard onvoldoende door het ruitersysteem worden geabsorbeerd. Om tot de optimale voorwaarden te komen is het van belang om de rompmusculatuur te trainen op coördinatie, kracht, lenigheid, snelheid en uithoudingsvermogen, wat leidt tot een betere stabiliteit van de wervelkolom. Hierdoor komt de zithouding beter in balans en kost het eigen maken van een optimale houding inzet van de ruiter en begeleiding door de therapeut. Als oefentherapeut zijn we sterk in het eigen maken van de vaardigheden. De transfer van de praktijk naar het rijden is belangrijk. Op een bewegend paard moet de proprioceptieve informatie anders begrepen en verwerkt worden dan zittend op een bal in de ruitershouding. Veel trainen op gevoel te paard is belangrijk. Regelmatig maak ik gebruik van de balansbal en een dynaband als teugel om het verschil te laten ervaren tussen de natuurlijke en onnatuurlijke bewegingsketen. Daarnaast heeft een ruiter te maken met verschillende buk- en tilhoudingen tijdens stalwerkzaamheden, zoals uitmesten, zakken voer tillen, hoeven uitkrabben e.d., wat ook aandacht verdient.

### **Veel gemaakte ruitersfouten**

Er zijn veel verschillende uitingen van fouten in de lichaamshouding van de ruiter. Voorbeelden zijn scheef zitten, klemmen met de bovenbenen, optrekken van de benen in het heupge-

wricht, te veel in kyfotische of lordotische houding, verkrampde schouders en armen. Dit zorgt voor een onrustig totaalbeeld van een ruiter die niet één is met de bewegingen van het paard. Net als in de praktijk hebben we te maken met verkeerd aangeleerde houdingen op het paard. Door het probleem vast te stellen, te laten voelen en het steeds te herhalen, wordt geleerd de aangepaste, verbeterde houding via het motorisch leerproces eigen te maken. Dit moet steeds meer geïntegreerd worden in het rijden. Begin alleen maar rechtop, daarna in verschillende gangen en in steeds moeilijkere oefeningen. Laat de ruiter steeds kritisch naar zichzelf kijken en stel verbeterdoelen. Voor de ruiter helpen bijvoorbeeld spiegels in een rijbaan, een kritische instructeur of een video opnamen om te kijken of het gevoel klopt met hoe het er uit ziet. Over het paard zelf en zijn houding, beweging en balans is nu niet uitgeweid. Altijd is aan het paard af te leiden of de houding en zit verbetert. Een ruiter die steeds meer in balans gaat zitten zorgt ervoor dat het paard zelf ook steeds gemakkelijk onder de ruiter in balans kan komen, wat zijn bewegingsvrijheid doet toenemen. Het paardenwelzijn neemt door de houding en zit te verbeteren dus ook toe. Het eigen leren maken van de gecorrigeerde houding is ons sterke punt. Om het hele proces te begeleiden van onbewust onbekwaam naar onbewust bekwaam, is een ruiter goed af bij een oefentherapeut. Als oefentherapeut heb je wel de nodige kennis en verstand van paarden en paardrijden nodig om de ruiter op het paard goed te kunnen begeleiden.

### **Zadel**

Gezien de individuele verschillen in lichaamsbouw, is het zaak om een goed passend zadel te hebben. Dat is belangrijk voor het paard, maar ook voor de ruiter. Op het ene zadel kun je veel gemakkelijker in balans zitten dan op het andere. De makkelijkste manier om dit te controleren is of de ruiter de denkbeeldige loodrechte lijn van oor, schouder, heup en enkel kan handhaven tijdens het rijden.



### **Conclusie**

Balans, evenwicht, coördinatie, mobiliteit, conditie, stabiliteit met voldoende spierkracht van rompspieren zijn de sleutels naar een goede lichaamscontrole en dus naar een goede zit. Het lichaam van de ruiter absorbeert alle bewegingen van het paard vloeiend, waardoor het paard optimale bewegingsvrijheid en balans heeft onder de ruiter. Tevens is een goede zit belangrijk om direct en duidelijk de hulpen te kunnen geven, waardoor de hulpen op tijd en met de juiste intensiteit aankomen. Het trainen en finetunen van het paard kan dan pas echt gaan beginnen. Zeker net zo belangrijk is dat de optimale zithouding zorg draagt voor een betere belasting van het lichaam van de ruiter en zodoende klachten voorkomt of reduceert. Bovendien vergroot dit weer de prestatie en het ruitersplezier. ●

Over de auteur: Barbara van den Broek is werkzaam als oefentherapeut in praktijk oefentherapie Cesar "Hoeksewaard". Passie voor paarden is er al sinds jonge leeftijd en ze is een ervaren wedstrijdamazone op licht tourniveau. Doordat ze als amazone zelf aan den lijve ondervindt hoe belangrijk de zithouding is tijdens het rijden, is ze de kennis uit haar beroep gaan combineren met haar hobby en heeft ze zich verdiept in de problemen die ruiters ondervinden met de houding en zit. In haar praktijk komen dikwijls ruiters met klachten en daarnaast begeleidt ze ook ruiters om de zit te verbeteren, waardoor de combinatie als geheel beter wordt.