

Houdingsproblemen OPGELOST: BOLLE RUG

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

Tekst: Eline Menkveld • Fotografie: Mario de Rijck

Goed paardrijden begint met een onafhankelijke zit, waarbij je armen en benen afzonderlijk van je romp kunnen be-

wegen en je hoofd recht op je romp staat, met ontspannen nekspieren en kaken. Je rug moet hierbij zoveel mogelijk 'recht' zijn. De natuurlijke stand van de wervelkolom is met een

lichte holling in de lage rug, een lichte bolling in de bovenrug en een lichte holling in de nek. "Bij sommige ruiters is de bolling in de bovenrug te sterk", vertelt Barbara. "Dit komt vaak door te slappe rugspieren. De nek wordt dan te veel gestrekt of juist mee naar voren gebogen. Dit leidt vaak tot een wiebelend hoofd of een ruiter die veel naar beneden kijkt. Wanneer je naar beneden kijkt, verlies je de fijne balans tussen de buik- en rugspieren, waardoor je niet meer mooi in balans zit. Bij te weinig spierspanning of stabiliteit in de bovenrug, zie je vaak dat de bovenrug te veel beweging maakt. Ook is het lastig je armen mooi stil te



Fout: met een bolle rug heb je onvoldoende balans in het zadel.



Goed: de amazone zit ontspannen en in balans op haar pony.

houden met een 'slappe' bovenrug." Het is dus belangrijk de juiste mate van spierspanning in je (boven)rug te pakken te krijgen en je bovenrug als het ware te 'strekken'.

GEWOONTE?

Er zijn verschillende oorzaken waardoor een ruiter met een bolle rug op zijn paard zit. "Het is goed om te weten in welke categorie je zit, omdat je het vanuit daar kunt gaan oplossen", tipt Barbara. "Is het een gewoonte om met een bolle bovenrug te zitten? Dan doe je dit in het dagelijks leven ook. Let nu maar eens op de stand van je rug terwijl je dit zit te lezen. Een te veel gebogen bovenrug is een veelvoorkomend probleem. We zitten met z'n allen veel te veel en hebben ook nog eens te maken met de zwaartekracht die ons buigt. Daarnaast zorgen tablets en smartphones ervoor dat we vaak te veel voorover gebogen zitten. Omdat het een gewoonte is geworden, zijn de spieren in de bovenrug verslapt en moet je er over nadenken om dat deel weer te leren strekken. Dit gaat vanzelf beter, wanneer de spieren sterker worden en het rechterop zitten weer meer een gewoonte wordt. Als kind lukte het immers ook, toen ging het namelijk automatisch. Vaak worden de spieren in de bovenrug slapper richting de pubertijd, dan kom je erachter dat gebogen ook best prima zit. Helaas ontstaan daar wel vaak klachten door op latere leeftijd. Het is dus belangrijk er op tijd iets aan te doen!"

SPIERKRACHT

Doordat je met een bolle rug onvoldoende balans hebt in het zadel en daardoor onvoldoende mee kan zitten in de beweging van je paard, stoor je niet alleen jezelf maar ook je paard. Het kan vaak al enorm helpen om je houding in het dagelijks leven te verbeteren. Het kost dan steeds minder moeite om je rug te strekken en het wordt steeds makkelijker om dat de hele training met je paard vol te houden. Bewust met een rechttere rug achter je computer zitten bijvoorbeeld, leidt vaak al tot toename van spierkracht in je rug, waardoor je ook op je paard beter rechterop kunt zitten. Dit probleem is dus goed op te lossen."

OEFENINGEN

"Een bolle rug kan ook komen door stijfheid in je bovenrug, waardoor je die moeilijker kunt strekken", gaat Barbara verder. "Dan is het zaak om te kijken of je de wervelkolom soepeler kunt maken door middel van oefeningen. Ook kun je gericht oefeningen doen om je rugspieren te versterken. Daarnaast is het soms zaak überhaupt te leren voelen hoe,

waar en hoeveel je de rug moet strekken. Laat je hierbij adviseren door een houdingspecialist. Ook bij dit houdingsprobleem heb je te maken met anatomische verschillen, de ene rug is de andere niet en zo kan het voor de ene ruiter makkelijker zijn de bovenrug te strekken, dan voor een ander." 

Dit was de laatste aflevering uit de reeks Houdingsproblemen opgelost, in samenwerking met houding- en zitspecialist Barbara van den Broek. Meer weten? Kijk op www.houdingenzittepaard.nl.

TIPS OM JE RUG RECHTER TE MAKEN

- Maak je rug sterk! Zo wordt het makkelijker je rugspieren langer aan te spannen en daardoor je rug te strekken. Naast oefeningen op de grond, bijvoorbeeld bij een therapeut, is de verlichte zit een goede oefening om de rugspieren te versterken. Kom met een rechte rug vanuit je heupgewrichten naar voren.
- Kun je je handen mooi stil houden en bewegen ze onafhankelijk van je romp? Dan heb je voldoende stabiliteit in je rug.
- Voel je tijdens het rijden je nekspieren pijnlijk worden? Dit komt doordat je niet de juiste rugspieren aanspant en daardoor de spieren bovenop je schouders verkrampen. Wanneer de bovenrug te veel buigt, komen de schouders namelijk te veel naar voren en wat omhoog te staan. Je gaat dan spieren gebruiken die niet gemaakt zijn om langdurig aangespannen te blijven. Hierdoor gaan ze pijn doen.
- Voel de tegenhangers van de monnikskapspieren, namelijk de spieren die je romp mede helpen te stabiliseren. Je voelt deze spieren aanspannen wanneer je je armen vanuit een hoek van negentig graden naar buiten draait. Deze houden, in combinatie met een rechte bovenrug, de schoudergordel op zijn plaats.
- Alleen met een stabiele romp kun je optimaal ontspannen en beter coördineren in je armen en ellebogen. Een goede oefening is om te voelen of je handen mooi in het ritme van het paard bewegen: houd je handpalmen omhoog en doe net alsof je aan het jongleren bent, precies in het ritme van de gang. In stap kun je goed beginnen, want dat gaat in een rustig tempo. In draf is het alweer een stuk lastiger. Dit helpt je beter je armen en schouders te coördineren. Als het goed is, strek je je rug vanzelf meer. Let erop dat je bovenarmen ontspannen blijven.
- Het is belangrijk te voelen hoe je je bovenrug op de juiste manier strekt. Om dit gevoel te krijgen, houd je je armen voor je met je handpalmen omhoog. Draai je armen nu opzij. Voel de rek in je bovenrug en schouderbladen. Je lage rug moet ontspannen blijven en mag niet hol trekken. Probeer dit gevoel vast te houden als je de teugels weer vastpakt.
- Nog een oefening om het juiste gevoel van bovenrug strekken te krijgen: leg je handen achter je op de lepel van het zadel en strek je rug naar voren uit.
- Zorg dat je tijdens het rijden naar voren blijft kijken. Daardoor is het ook makkelijker om niet in de verleiding te komen de bovenrug te buigen.
- Let er op dat jouw schouders parallel staan aan de schouders van je paard. Tijdens een wending moet je dus iets meedraaien met je rug.
- Voel dat de bewegingen van je paard helemaal doorvloeien door jouw lichaam. Wanneer je optimaal zit, zie je nauwelijks beweging van de wervelkolom.
- Zit je in de loodrechte lijn van oor, schouder, heup en hak? Wanneer je hoofd te ver naar voren is, klopt de lijn niet.