



FOTO: SABINE TIMMAN/HOEFSLAG

Voorkom blessures:

Je houding op en rond de stal ...

In de reeks 'veelvoorkomende problemen in houding en zit', is vanuit verschillende invalshoeken besproken hoe je het rijden kan verbeteren door aanpassingen in de houding en zit. De basis van een goede lichaamshouding begint al naast het paard. Hoe is jouw houding wanneer je met het paard bezig bent?

TEKST: BARBARA VAN DEN BROEK | FOTO'S: SANNE WIERING

De houding- en bewegingsgewoonten zijn over het algemeen hetzelfde naast het paard als wanneer je op het paard zit. Het is goed je te beseffen hoe je houding en bewegingen zijn tijdens dagelijkse werkzaamheden. Zo kom je achter de zwakke schakel. Bij het optimaliseren van de houding wordt het lichaam beter belast. Zeker wanneer er lichamelijke klachten zijn tijdens of na werkzaamheden op stal, is het goed om kritisch naar je houding te kijken.

Scan je houdingen

Kijk kritisch naar wat jouw voorkeurshoudingen zijn. Hoe zit je nu dit artikel te lezen? Met een lange rug tegen de rugleuning aan, naar voren gebogen, onderuit gezakt of op het puntje van de stoel? Het geeft natuurlijk niets om af en toe lekker onderuit te zitten. Wel geeft het wanneer je erg vaak gebogen zit. Dit geeft teveel belasting op de verschillende structuren van de wervelkolom. Wanneer de overbelasting aanhoudt, is de kans op klachten aanzienlijk. Een goede houding is belangrijk voor het behoud van de rug. De houding is in de loop van de tijd eigen gemaakt en gaat volkomen op de automatische piloot. Maar, is dat ook de meest verstandige manier?

FOCUS OP HOUDING & ZIT

Barbara van den Broek bespreekt in deze serie iedere keer een onderwerp met betrekking tot houding en zit van de ruiter. De onderwerpen die aan bod komen zijn: veelvoorkomende problemen in houding en zit, ruitersfitheid, ruiters met fysieke klachten, houdingen bij werkzaamheden op stal en het verbeteren van het doorzitten.

Wat, waar, hoeveel en hoe?

Je kunt de houdingen aanpassen naar een betere versie. Wat moet ik veranderen? Hoe doe ik dat? En waar moet ik corrigeren? Dit zijn vaak gestelde en terechte vragen! Oefentherapeuten Cesar/Mensendieck zijn bij uitstek de specialisten

samenspel tussen het brein en het lichaam. Elke aanpassing begint met bewust worden van de lichaamshoudingen en de bewegingsmogelijkheden. Door te voelen, ervaren, toepassen en herhalen wordt het steeds meer eigen, waardoor je er minder bewust over hoeft na te denken. Natuurlijk voelt iedere verandering vreemd aan, omdat dit nog niet geautomatiseerd is. Maar ervaar wat je lichaam er van vindt. Wanneer men ervaart dat het lichaam beter belast wordt, dat de spieren optimaler samenwerken en de klachten afnemen, worden de houdingen in het brein eigen gemaakt. Als je tijdens het rijden iets aanpast in je zit, geeft het paard je feedback. Nu moet je het zelf ervaren. Anderzijds is dit ook makkelijker, door de focus op jezelf.

“Elke aanpassing begint met bewustwording”

die weten hoe je een optimale houding en beweging leert ontwikkelen. Zou je extra hulp willen hebben, dan zijn er oefentherapeuten (hippische sportoefentherapie) die zich gespecialiseerd hebben in het begeleiden van ruiters. Het aanpassen van de houding is een

Staan

Heel vaak staat men op één been geleund. Ook hier geldt: af en toe op één been leunen is prima. Wel kan het problemen geven wanneer dit consequent gebeurt. Het gaat bijna altijd gepaard met een slappe houding van de bovenrug. Dit ▶



Hoe doe jij de peeskappen om? Gebukt met kromme rug, gebukt met rechte rug of door de hurken? En hoe sta je de hoeven uit te krabben? Probeer dit te doen vanuit de juiste bukhouding.



Wanneer je het zadel op het paard legt of eraf haalt, zorg dan dat je de beweging naar voren of naar achteren niet uit de lage rug haalt, maar uit de gewichtsverdeling in de voeten en benen. Ga daarom in een klein stapje staan.



Een baal hooi of een zak voer valt onder 'tillen' omdat het zwaar is. De baal staat alleen in de weg om goed de knieën te kunnen buigen. Buig zo ver mogelijk de knieën en ga met een lange rug naar voren, vanuit de heupgewrichten.



Houd tijdens het vegen of mesten niet de benen gestrekt, maar iets gebogen. Hierdoor kun je makkelijker scharnieren in het heupgewricht. Houd de bovenrug lang en laat de armen de veegbeweging maken. Wanneer je een volle riek in de kruiwagen gooit, draai dan je voeten mee!



Een volle kruiwagen optillen. Haal de kracht uit de benen en niet uit de rug.

komt de belasting van de structuren rondom je wervels niet ten goede. Hetzelfde als tijdens het paardrijden, is het ook in de staande houding belangrijk dat de loodrechte lijn door oor, schouder, heup en hak getrokken kan worden. Wanneer je rechtop staat, worden de spieren die de houding onderhouden aangesproken. Die zijn er voor gemaakt. De rug wordt daarom beter belast. Daardoor ontstaat balans. Wanneer de rompspieren stabiliteit bieden, kunnen armen en benen onafhankelijk bewegen. Sta met het gewicht gelijk verdeeld over de voeten met de meeste druk tegen de bal van de voet. Knieën niet in de eindstand. Zet de schouders recht boven het bekken, dan staat de reeks wervels boven op elkaar gestapeld. De schoudergordel leunt daar ontspannen bovenop. Plaats je hoofd recht op de romp.

Bukken

Enig idee hoe vaak je bukt op een dag? Heel vaak. Bij het oppakken van een tas, iets pakken uit een kast, vaatwasser, slok water uit de kraan en dergelijke. Tijdens bezigheden op stal buk je ook heel vaak zoals bij het hoeven uitkrabben, peeskappen omdoen, buikkoorden pakken, zadel opleggen, kruiwagens optillen, mesten, vegen enzovoorts. Vaak dus. Niet zo goed voor je rug wanneer dit steeds krom gebeurt. Tijdens het bukken zijn veel mensen geneigd de bovenrugspieren los te laten, waardoor de bovenrug sterk buigt. Hierdoor komt

er teveel belasting op de lage rug. De wervels met de structuren daaromheen worden het best belast wanneer ze recht op elkaar gestapeld staan, dan kunnen de spieren die rondom de wervelkolom zitten goed samenwerken en beschermen ze de rug. Vaak laat men de voeten staan en draait en buigt de rug naar het te pakken voorwerp. Dit is dé beweging waarbij het in de rug kan schieten. Bij je voeten begint de inzet van de beweging. Buk met je rug en je voeten in dezelfde richting. Ga recht voor het voorwerp staan. Niet te ver ervan af. De inzet van de beweging start in de heupgewrichten. Buig in de heupen met een lange rug naar voren. De knieën

te tillen. Bij voorwerpen boven de tien kilo is het beter de tiltechniek toe te passen. Tijdens het tillen komt de meeste kracht en beweging vanuit de benen en buigen de knieën ver mee, terwijl in de bukhouding de romp meer naar voren beweegt. Wanneer je bijvoorbeeld een zak voer optilt, zet de voeten in spreidstand, zoveel mogelijk om het te tillen voorwerp heen, buig ver in de knieën naar voren en een beetje vanuit de heupen. Haal de zak voer naar je toe en til dicht bij je lichaam.

Controle over je eigen lichaam

Steeds meer controle krijgen over je houding is een samenspel tussen

“Het optimaliseren van dagelijkse houdingen en bewegingen, komt ook het rijden ten goede”

buigen tegelijkertijd mee. Wanneer je bijvoorbeeld een borstel pakt van de grond, buigt de romp tot horizontaal in de heupen naar voren, de knieën ongeveer 90 graden. Tijdens het mesten of vegen buig je een klein stukje in de heupen naar voren en een beetje de knieën. Houd bij alle variaties de rug lang en draai de voeten mee in de richting waar je naartoe bukt!

Tillen

Dit gaat vaak bewuster. Iedereen weet wel dat je door de knieën moet zakken om vanuit de benen

het brein en het lichaam. Als je vaak een correcte houding aanneemt tijdens de dagelijkse bezigheden, gaat het steeds meer als vanzelf en eigen voelen. Ook ben je gelijk goed bezig de spieren te onderhouden.

Bewust worden van je dagelijkse houdingen en bewegingen, komt het rijden ten goede. Je verbetert hiermee het spiergevoel en daarmee de controle over je eigen lichaam. Bovendien is het beter voor het behoud van een gezond functionerend lichaam en dat is de basis voor het paardrijden. ◀



WIE IS BARBARA?

Barbara van den Broek is oefentherapeut Cesar. Dit is een specialist in houding en beweging. Als (Lichte Tour) amazone weet ze hoe belangrijk een goede inwerking vanuit de zit is. Ze is zich met de kennis uit haar beroep gaan specialiseren in de houding en zit van ruiters.

Als Hippisch Sportoefentherapeut begeleidt ze ruiters naar een optimaal functionerende houding en zit. Haar streven is om ruiters beter in balans te laten zitten, wat een positieve invloed heeft op het lichaam van de ruiter en die van het paard.

Kijk op www.houdingenzittepaard.nl voor meer informatie.