

## Zadelpasconsult

Veel rijtechnische problemen zijn terug te leiden tot een slecht passend zadel, want een paard met rugpijn kan zich niet ontspannen, zal daarmee zijn ruiter niet fijn laten zitten en zal zijn werk niet met plezier doen. Daarnaast kunnen veel lesuren en frustraties uitgespaard worden door op een zadel te gaan rijden waar je zelf goed op zit. Een voor de ruiter goed passend zadel zet je direct in een goede rijkhouding, waardoor je zelf makkelijker kunt ontspannen, zodat je paard zich ook weer kan ontspannen. Een vicieuze cirkel dus!

Bij een zadelpasconsult zal ik niet alleen kijken naar je zadel, maar ook naar je paard. De meeste paarden zijn niet symmetrisch gebouwd, net zomin als de meeste mensen overigens. Bij het paard kan bijvoorbeeld de ene heup hoger staan dan de andere, of de schouders kunnen ongelijk van dikte zijn. Hierdoor kan een zadel scheef zakken, wat onder andere zorgt voor ongelijke belasting van de rug en benen van het paard, een verkeerde gewichtshulp of pijn in de rug bij de ruiter. Ook kijk ik naar de plaats van de singelgroeve, de smalste plaats van de borstkas, en daarmee de favoriete plaats van de singel. Ligt deze ver naar voren toe, dus net achter de voorbenen, dan is de kans groot dat het zadel naar voren zal schuiven tijdens het rijden en dat daardoor de schoudevrijheid beperkt zal worden. Met een juiste pasvorm van de boom, correcte singelophanging en singel kan dit probleem in meeste gevallen verholpen worden.

Ook zal ik het paard in beweging willen zien. Loopt het paard onregelmatig, dan zal eerst de dierenarts naar het paard moeten kijken voordat we naar het zadel gaan kijken. Sowieso ben ik geïnteresseerd in de ziektegeschiedenis van het paard en wat de (sport)plannen ermee zijn. Heeft het paard een (tijdelijke) blessure, dan zal de spieromvang afnemen. Komt het paard (op)nieuw in training, dan zal de spieromvang weer toenemen, maar de vetlaag wellicht weer minder worden. De zadelligging zal telkens weer veranderen en blijft een dynamisch gebeuren. Reden genoeg om het regelmatig te (laten) controleren.

Wanneer ik een zadel in handen heb, valt mijn oog het allereerst op de kussens. Zijn het inderdaad 'kussens' of zijn ze dusdanig hard dat je er zelf niet op zou gaan zitten. Een (wollen) vulling moet eens in de 2, 3 jaar volledig vervangen worden en nee, gaat in tegenstelling tot de rest van het zadel geen 10 jaar mee! Is de vulling gaan klonteren, zodat het drukplekken kan veroorzaken, of is het foam "op", zodat het de druk niet meer verdeelt? Hoe is het met het kussenkanaal, de ruimte tussen de kussens. Deze moet breed genoeg zijn om de wervelkolom zijdelings te laten inbuigen, zonder dat de wervels knel komen te zitten. Tegenwoordig zijn de meeste kussenkanalen zo'n vier vingers breed, terwijl er vroeger soms maar één vinger tussen paste. Dat terwijl de meeste zijdelingse buiging van de wervelkolom precies onder het zadel zit.

In een zadel zit een houten of kunststof boom, een frame, dat bedoeld is om de druk van het ruitergewicht gelijkmatig over de rug van het paard te verdelen. Een boom moet enigszins flexibel zijn, maar niet zó flexibel dat alsnog al het ruitergewicht via je zitbeenknobbels direct op de paardenrug zal inwerken. Héél belangrijk is dat de boom de contouren van de paardenrug volgt. Veel zadelbomen hebben van voor naar achter gezien een bananenvorm terwijl de meeste Nederlandse

sportpaarden tegenwoordig vrij rechte ruggen hebben. Een zadel zal hierdoor gaan schommelen als een hobbelpaard, ook wel 'rocken' genoemd. Bij het lichtrijden schommelt het zadel naar voren, waardoor de kussens achter los komen te liggen en bij het weer gaan zitten komt vervolgens de voorkant omhoog. Hierdoor ontstaat een drukpunt midden onder het zadel.

Wat ook erg vaak voorkomt is een zadel wat te ver achterover ligt; het dieptepunt te ver naar achteren t.o.v. het middelpunt van het zadel. Dit is dan vaak het gevolg van een te smalle boom. Door de te smalle boompunten wordt de beweging van het schouderblad beperkt, wat zorgt voor een kortere paslengte van het paard. Tevens wordt de bloedtoevoer naar de betreffende spieren beperkt waardoor de spieren zich niet kunnen ontwikkelen en er spieratrofie kan ontstaan, dit komt de paslengte ook niet ten goede. Wanneer een zadel te ver achterover ligt, komt de meeste druk van het ruitergewicht aan de achterkant van het zadel terecht. Vlak bij de lendenen. Dit maakt het voor een paard moeilijker de achterhand onder te brengen. Een zadel dat te ver achterover ligt, zorgt er tevens voor dat de ruiter in een stoelzit terecht komt, wat niet bevorderlijk is voor het zacht neerkomen bij het lichtrijden. Een zadel waarvan de boom te smal is heeft tot slot als nadeel dat het zadel vaak gaat 'bruggen': het draagt dan alleen aan de voor- en achterkant, maar niet in het midden.

Een te wijde zadelboom daarentegen heeft als nadeel dat de meeste druk dicht bij de ruggengraat terecht komt en dat het zadel naar voren kan gaan kiepen. Hierdoor bestaat het risico dat het zadel te dicht bij de schoft komt te liggen en dat de ruiter voorover kantelt, waardoor hij de beweging van het paard niet goed kan volgen.

Pas wanneer al deze zaken voor elkaar zijn en het singelsysteem en de stoten zijn van goede kwaliteit, dan kan de ruiter het zadel aansingelen en opstappen. Dit uiteraard mét opstapkrukje. Het ziet er misschien niet zo stoer uit, maar het is allang bewezen dat het het beste is voor het paard én behoud van het zadel. Wanneer de ruiter tenslotte rondrijdt, kijk ik of het zadel eventueel scheef zakt, naar voren schuift, te veel van achteren opwipt (een beetje moet, zeker bij een nieuw of net gevuld zadel!) en heel belangrijk: of het de ruiter in de goede houding helpt en hij het zelf fijn vindt rijden!

Een goed passend zadel kan in principe gereden worden zonder extra onderlegger, een dun dekje is dan genoeg. Heel gevoelige paarden vinden het soms toch prettiger met een onderlegger als bijvoorbeeld een bontje, maar de stelregel is dat een onderlegger het paard eigenlijk alleen maar breder maakt en het zadel daardoor relatief smaller. Vaak gaat een zadel van een onderlegger te veel achterover liggen met alle gevolgen van dien. Is het paard wat afgevallen, bijvoorbeeld in de winter, dan kan een onderlegger als een bontje of Prolite pad een mooie tussenoplossing zijn. Ook op handelsstallen of andere stallen waar meerdere paarden met dezelfde zadels moeten doen, zul je naar dat soort oplossingen moeten kijken, hoewel het natuurlijk niet optimaal is. Belangrijk is dat de wervelkolom ten alle tijden vrij blijft en met veel gelpads en schuimrubber onderleggers is dit niet het geval, maar ligt de onderlegger gewoon bovenop de doornuitsteeksels van de wervelkolom! Het kussenkanaal wordt dan gevuld door de onderlegger en de beweeglijkheid van de wervelkolom wordt daarmee beperkt.

Tot slot: jonge paarden worden vaak ingereden met een oud zadel, maar juist voor deze paarden is het belangrijk dat de eerste ervaringen positief zijn. Natuurlijk veranderen jonge paarden veel en snel, maar ik denk graag mee over een tussenoplossing.