

# Pijn in de ruiterrug

Sportblessures kunnen een sporter aardig in de weg zitten. Een in de paardensport helaas regelmatig gehoorde klacht gaat over pijn in de ruiterrug.

Het aantal blessures in de paardensport is laag vergeleken met veel andere sporten, dat blijkt uit een rapport van het bekende onderzoeksbureau TNO. Het aantal blessures per 1000 uur paardensport is 1,1 volgens dit onderzoek. De ernst van de blessures is echter vaak relatief hoog doordat het grootste deel van de blessures veroorzaakt wordt door een val van het paard. Slechts een klein deel van de blessures komt door overbelasting.

## Rugklachten

Meer dan twintig procent van de blessures die worden genoemd door ruiters zijn rugklachten. Dit percentage ligt bij andere sporten gemiddeld lager. Een goede reden om dit probleem eens nader te bekijken. Bij rugblessures gaat het vaak om een kneuzing of overbelasting, maar een breuk van de ruggenwervel kan ook ontstaan bij een ongelukkige val. Wanneer een ruiter rugklachten heeft, is het

## DE SPORTARTS

Uit het genoemde TNO-onderzoek bleek ook dat de helft van de ruiters nog last had van de blessure bij het hervatten van het paardrijden. Sportarts Irene Hendriks: "Hieruit blijkt ook de cultuur van het paardrijden; wat pijn in de rug dat hoort erbij! Wanneer je het aan ruiters vraagt, blijkt dat een groot deel tobt met langdurige rugklachten. Dit is waarschijnlijk de reden dat in het TNO-onderzoek zo'n laag percentage overbelasting-blessures gezien wordt."



## RUITERTRAINING

Als er gereden wordt met een goede techniek en goede rompstabiliteit, kan paardrijden rugklachten ook verminderen. Om rugklachten te voorkomen, te verminderen of op te lossen, is het in ieder geval altijd goed om ook te zorgen voor een goede totaaltraining van de ruiter. Veel Nederlandse (top)ruiters zijn daarom regelmatig te vinden in de sportschool. Imke Schellekens-Bartels is een van die topruiters die weet hoe belangrijk een goede fysieke training voor ruiters is. "Ik had vroeger best veel rugklachten. Om die onder controle te houden zwom ik altijd al veel, maar de laatste jaren train ik zeer regelmatig bij Topsupport in Eindhoven. Dit gaat op initiatief van de KNHS en het NOC\*NSF. Ik train daar heel gericht om mijn gehele lijf in balans te houden en te zorgen dat ik goed los blijf. In combinatie met af en toe een behandeling door de fysiotherapeut daar, heb ik nu nog nauwelijks klachten. Een goede fysieke training kan ik iedere ruiter aanraden. Ik weet zeker dat het helpt om rug- en andere klachten te voorkomen."

belangrijk om te achterhalen wat de oorzaak is. Als iemand van een paard valt en vervolgens last heeft van zijn rug, dan is de aanleiding duidelijk. Toch hoeft dan nog niet meteen duidelijk te zijn waar het probleem zit en wat er aan de hand is. Is er sprake van een kneuzing, breukje of misschien is er wel een onderliggende oorzaak die nu ineens zichtbaar wordt?

## Diverse oorzaken

Rugklachten kunnen worden veroorzaakt door een probleem dat direct in de wervelkolom gelegen is. Daarbij kun je denken aan bijvoorbeeld een scoliose (kromming in de rug), scheurtje of breuk in een wervel of een hernia. Een hernia is een uitstulping van een tussenwervelschijf die op een zenuw drukt. De klachten beginnen vaak met tintelingen of schietende pijn naar een been en kunnen door paardrijden of hoesten verergeren. Er ontstaat vaak een doof gevoel en krachtverlies van het been. Bij een hernia uiteten de meeste klachten zich dus meestal in de benen en minder in de rug.

Veel rugklachten hebben echter op het eerste gezicht een minder duidelijke medische oorzaak. De pijn wordt dan vaak veroorzaakt door problemen in de weke delen zoals spieren en banden rond de wervelkolom. Het is ook dan belangrijk om te achterhalen hoe de klachten ontstaan zijn. Je kunt dan niet alleen de klacht

of er een medische oorzaak is van de rugklachten en welke factoren een rol spelen bij het ontstaan ervan. Op die manier kunnen oorzaak en gevolg behandeld worden. Een sportarts heeft zich gespecialiseerd in het behandelen van sportblessures en kijkt daarbij naar belasting en belastbaarheid. Dat de

## Dat de sportarts er alleen is voor topsporters is een misvatting

behandelen, maar ook de oorzaak. Een goede inspectie van het lichaam door een deskundige op dit gebied, is altijd een eerste stap naar de oplossing.

Enkele voorbeelden van 'problemen' die kunnen leiden tot rugklachten zijn:

- Een beenlengteverschil. Dit veroorzaakt een asymmetrische belasting van de rug.
- Scheefstand van het bekken of blokkade in de rug. Hierdoor zit je niet recht op het paard en kunnen geleidelijk klachten ontstaan.
- Minder goed functionerende stabiliserende spieren van de romp (kleine rugspieren, buikspieren en bekkenbodemp). Deze romp-spieren stabiliseren de rug tijdens het paardrijden. Als deze spieren onvoldoende werken, gaat het lichaam dit compenseren waardoor rugklachten kunnen ontstaan. Ook liesklachten, hamstringklachten en knieklachten kunnen hierdoor veroorzaakt worden. Slechte rompstabiliteit geeft vaak ook een minder goede houding, bijvoorbeeld een te holle of bolle rug.
- Te weinig hersteltijd. Wanneer er veel gereden wordt, krijgt het lichaam vaak te weinig tijd om te herstellen. Hersteltijd is heel belangrijk om blessures te voorkomen.
- Bewegingen van het paard. Een paard met een vlakke gang zit comfortabeler en zal zeker bij een niet zo ervaren ruiter minder snel tot klachten leiden.

## Vraag advies

Heb jij als ruiter rugklachten? Dan is het goed om na te denken over mogelijke oorzaken. Loop niet te lang door maar vraag tijdig advies. Een sportarts, werkzaam in een sportmedische instelling, kan bij rugklachten nakijken

sportarts er alleen is voor topsporters is een misvatting. Iedereen kan profiteren van de specifieke kennis van de sportarts. Kijk voor een sportarts, bij jou in de buurt op: [www.sportzorg.nl/sportzorg/zoek-een-sportzorg-aanbieder.html](http://www.sportzorg.nl/sportzorg/zoek-een-sportzorg-aanbieder.html). ●

## STEL JE VRAAG

Heb jij tijdens het paardrijden regelmatig last van blessures of heb je vragen over hoe je dit kunt voorkomen? Stel dan je vraag aan onze digitale sportarts. In samenwerking met Zilveren Kruis Achmea en sportgeneeskunde Nederland is speciaal voor de hippische sporter de digitale sportarts ontwikkeld. Je kunt al je sportmedische vragen online stellen en krijgt binnen een paar dagen antwoord. Je vindt de digitale sportarts op [www.knhs.nl](http://www.knhs.nl). Wist je al dat er voor KNHS-leden een speciale Sportpolis is via Zilveren Kruis Achmea? De Nationale Sportpolis van Zilveren Kruis Achmea, is dé zorgverzekering voor sportieve mensen. KNHS-leden krijgen extra korting op de zorgverzekering en gratis extra sportmedische vergoedingen. Kijk voor meer informatie hierover op: [www.zk.nl/knhs](http://www.zk.nl/knhs)

Dit artikel kwam tot stand met medewerking van Irene Hendriks, sportarts bij CWZ Sanasport te Nijmegen.