

Gehele mens volgens bio-psycho-sociale pijnmodel bekijken

Longeerspecialist en allround rij-instructeur Lammert Haanstra liet afgelopen editie doorschemeren dat hij onder andere de krachten heeft gebundeld met Musculo-Skeletaal arts Sigfried KuldipSingh en topcoach Foppe de Haan. Ze werken aan een nieuw project om de ruitersopleiding van de KNHS verder door te ontwikkelen. In deze Kettingbrief gaat Sigfried KuldipSingh in op de behandelingen die hij uitvoert voor ruiters met rugproblemen dat tot een verbetering van het paardrijden moet leiden. Welke terugkoppeling krijgt hij van zijn patiënten tijdens en na de behandeling? Wat merken ze op aan hun paarden? Sigfried KuldipSingh wendt zich daarna tot Foppe de Haan.

Beste Lammert,

Jij hebt de pen doorgegeven om een vervolg te geven aan de Kettingbrief. Ik ben Musculo Skeletaal arts (MSK arts) en praktijkhoudend in Heerenveen. Met jou, Foppe de Haan en andere betrokkenen, zijn we een project gestart om innovatief en toekomstgericht naar de opleidingen in de ruitersport te kijken. Mijn doel is kennis over te dragen en vanuit mijn (medische) invalshoek een bijdrage te leveren aan een nieuw concept voor de training/opleiding binnen de ruiterswereld.

MSK

Wat doe ik als MSK arts? Musculo Skeletaal Geneeskunde is een medisch specialisme dat zich richt op pijnvermindering en functieverbetering van klachten van het bewegingsstelsel van het lichaam. In veel gevallen kan ik de klachten van het bewegingsstelsel verhelpen, zonder operaties of ziekenhuisopname. Na een beperkt aantal behandelingen zijn de meeste pa-

ten. Dit helpt bij bewegingsangst en vermijdingsgedrag. Dit model is ook van belang voor (top)sporters, die ik veel in mijn praktijk zie voor blessurebehandeling, maar ook voor functie-/prestatieverbetering.

Mijn ervaringen als MSK arts met de hippische sport; in mijn praktijk behandel ik ruiters, die lichamelijke klachten hebben of vastlopen in de training met hun paard. De focus van de ruiters ligt heel vaak bij het paard. Is het paard soepel en wendbaar, ligt het zadel goed op de rug van het paard en ook de training en voeding krijgen veel aandacht. De basis van de ruiter, de zit, het geven van de juiste hulpen en fysieke gesteldheid zijn heel belangrijk voor de balans tussen ruiter en paard.

Verstoorde ruitersbalans

Op mijn spreekuur zie ik veel ruiters met bekkenklachten en rugklachten. Meestal komt men vanwege pijnklachten, maar ook vanwege een scheve zithouding of ongelijke beenhulp.

Foppe en ik zijn 'buitenstaanders' en hebben de teugels nog niet in handen gehad

tiënten weer in staat pijnvrij te bewegen.

Ik ben gespecialiseerd in het onderzoeken en behandelen van klachten die samenhangen met functiestoornissen van het bekken of de wervelkolom. Ook klachten van nek, schouders, armen en benen kunnen samenhangen met deze stoornissen. De behandeling betreft een handmatige correctie van standafwijkingen van het bewegingsstelsel, bijvoorbeeld in de wervelkolom of het bekken. De behandeling is niet alleen gericht op de plaatselijke klacht, maar ook op de centrale oorzaken (orthopedisch/neurologisch). Alle zwakke schakels in de bewegingsketen worden onderzocht en behandeld. Daardoor wordt de kans op herhaling aanzienlijk verkleind. Mijn behandelmethode is relatief kort met een snel en duurzaam resultaat.

Invalshoek

Ik vind het belangrijk om de gehele mens volgens het bio-psycho-sociale pijnmodel te bekijken (de samenwerking tussen lichamelijke, psychische en sociale factoren). Vanuit dit bio-psycho-sociale pijnmodel probeer ik de mensen zo snel mogelijk hun dagelijkse activiteiten (werk, thuis, sport) te laten hervat-

Bij navraag zijn de klachten vaak in het verleden ontstaan na een val op het bekken of de rug. Kenmerkende klachten zijn: pijnklachten tijdens of na het paardrijden, bewegingsstijfheid in onderrug en bekken, spierspanningsklachten in nek, schouders, rug of rond het bekken (een holle rug kan klachten in de nek en schouders veroorzaken, een holle rug geeft kans op lage rugklachten).

Vaak zit de oorzaak in een blokkade in de wervelkolom of een scheef bekken (eigenlijk verwrongen bekken). Meestal ontstaan na een val van het paard of een forse klap in de rug. Het paard gaat schever lopen door de onjuiste houding van de berijder. Doordat de ruiter niet ontspannen of scheef op het paard zit, zal ook het paard gehinderd worden in zijn bewegingen.

Na handmatige correctie van de bekkenscheefstand of de wervelblokkade ervaart de ruiter vrijwel meteen een verbeterde zithouding en zitstabiliteit (en reageert het paard beter op de ruiter).

Het (on)balansmodel

Door bekkenscheefstand ontstaat een verstoorde balans van de lichaamshouding, die gecompenseerd moet worden via de benen of



De Kettingbrief

Lammert Haanstra – Sigfried KuldipSingh – Foppe de Haan

via de romp. Er treedt een zogenaamd 'domino-effect' op in de bewegingsketen. Compensatie via de romp: de wervels compenseren bij een standverandering (draaiing om een as) met als gevolg een scoelose (zijwaartse kromming van de wervelkolom). Dit kan resulteren in lage rugklachten en ribproblemen. Een tegengestelde balansreactie van nek en schouders kan resulteren in nekklachten en hoofdpijn. Compensatie via de benen: bij een scheef bekken ontstaat een relatief beenlengte verschil. Om de balans te houden vinden standveranderingen plaats in heupen, knieën, enkels en voeten. Uiteindelijk kan dit weer leiden tot overbelasting van heupen, knieën, enkels en voeten. Door de ruiter kan deze compensatie scheefstand worden ervaren als ongelijke beenhulp.

Ruitersbalans lezingen

Samen met jou geef ik lezingen over houding en balans bij rijverenigingen. Daarbij combineren we theorie en praktijk: na een theoretische uitleg en instructie over het balansmodel, gaan we de bak in en observeren/analyseren de houding en zit van de ruiter en de beweging van het paard. Ook laten we de verschillende ruiters naar elkaar kijken volgens het balansmodel en elkaar beoordelen op houding en zit. Zo wordt bijvoorbeeld geconstateerd dat de ruiter door een scheve zit (soms zelfs stijgbeugels op verschillende lengtes) en verkramping in de schouders en armen, het paard beïnvloedt in de beweging. In een vervolgtraject heb ik een aantal van deze ruiters behandeld in mijn praktijk. Na de behandelingen, stuurde ik ze weer de bak in met de vraag: wat vertelt jouw paard je nu? Wat is het effect op het paard? De verhalen die ik terugkreeg: mijn

paard komt minder in verzet, door soepelheid in het bekken gaat het paard soepeler lopen en is nageeflijker in de rug. Op de volte komt het paard gemakkelijker in de juiste stelling. Ontspanning in de schouders en armen geeft een betere teugelvoering. Ontspanning en balans hebben een groot effect op de prestaties, het teamverband tussen ruiter en het paard. Daarbij denk ik ook aan een uitspraak van jou: 'Om in gesprek te komen met je paard heb je verbinding nodig.'

Samenwerkingsproject

Met jou en Foppe de Haan is een project gestart met als doel een nieuw concept met een geheel

breide kennis van de paardensport, de kennis van Foppe in de humane sport, allround sportcoach en de visie van mij op houding-, functie- en prestatieverbetering, is een uniek concept. Het samenwerken en delen van kennis met anderen, sluit ook aan bij mijn invalshoek van behandelen, het bio-psycho-sociale model, waar alle aspecten van de mens aan de orde komen.

In de paardensport vormen het paard en de ruiter een team. Zij beïnvloeden elkaar. De lichamelijke, psychische en sociale factoren van ruiter en paard spelen daarbij een rol. Zoals jij al schreef, worden er steeds betere paarden gefokt.

Na handmatige correctie van de bekkenscheefstand of de wervelblokkade ervaart de ruiter vrijwel meteen een verbeterde zithouding en zitstabiliteit

nieuwe invalshoek te introduceren in de ruiterswereld. Jij bent deskundig in de paardensport. Foppe en ik zijn 'buitenstaanders' en hebben de teugels nog niet in handen gehad. Het combineren van jouw uitge-

Deze paarden vragen om fysiek en mentaal gezonde ruiters. Zorg voor het welzijn van de paarden en de ruiters zal de sport toekomstbestendig maken. Ik heb een vraag aan Foppe de Haan.

Beste Foppe,

In deze brief heb ik uitgelegd wat ik doe en wat mijn aandeel kan zijn in het helpen van de ruiter om een betere combinatie met het paard te vormen. Mijn vragen aan jou: met welke frisse blik kijk jij als 'buitenstaander' naar de hippische sport en naar onze samenwerking vanuit jouw ervaring als voetbaltrainer/coach? Welke tips heb je voor een succesvolle teamsamenwerking binnen de hippische sport vanuit jouw ervaring als sportdocent? Welke tips heb je over training van houding en balans binnen de hippische sport?

Met vriendelijke groet,
Sigfried KuldipSingh