



Rechtrichten houdt het paard gezond

Tekst: Tessa van Daalen
Fotografie: Lode Greven

Een paard is van nature niet geschikt om een ruiter te dragen. Dat kan alleen op verantwoorde wijze als hij leert om te gaan met die belasting. Elk paard wordt asymmetrisch geboren en heeft een sterke en een zwakke kant. Rechtrichten is de enige manier om hem gezond te houden, in elke discipline. Een scheef paard kan niet nageven. Dat is onprettig, want het betekent dat je als ruiter zijn lijf niet kunt beïnvloeden. Bovendien zorgt scheefheid voor overbelasting van de benen en voor spanning in de rug. Dat kan allerlei klachten opleveren, van peesblessures, hoefkatrolontsteking of staken, tot hoofdschudden of onvoldoende nageeflijk zijn. Als je paard aan één kant het bit vastpakt is dat een duidelijke aanwijzing dat hij niet rechtgericht is. Probeer te voorkomen dat het probleem erger wordt, ook als de klachten maar gering zijn. Om scheefheid op te lossen gebruiken wij standaard dressuuroefeningen die de lengtebuiging bevorderen, zoals voltes en alle zijgangen. Met als doel de soepelheid en de draagkracht van de achterbenen te verbeteren. We rijden de oefeningen niet met een dressuurproef in het achterhoofd, maar gebruiken ze als middel.



Schouderbinnenwaarts is bijvoorbeeld een uitstekende manier om het binnenachterbeen te versterken en travers doet dat voor het buitenachterbeen. Met de oefeningen willen we bereiken dat het paard links en rechts gelijk wordt. Beide kanten dienen te worden getraind. Maar als een paard extreem scheef is, kan het nuttig zijn de moeilijke kant extra aan te pakken. Ruiters zijn snel geneigd om juist de gemakkelijke kant meer te trainen. Door het probleem te vermijden los je het niet op. Je zult de grens moeten opzoeken, deze verschuiven en daarin probeer je ontspanning te krijgen. Hoe ver je daarin moet gaan is een kwestie van ruitergevoel en de juiste begeleiding. Je moet wel kunnen inschatten wat een paard aankan.

Sommige paarden buigen beter naar rechts of naar links. Er zijn er ook met één zwakker achterbeen of een voorkeur voor één voorbeen. In andere gevallen is het een combinatie van meerdere factoren. Er is geen standaard aanpak, goed rechtrichten is een per paard op maat afgestemd traject. Je kunt in drie maanden behoorlijk verbeteren. Dat wil niet zeggen dat je daarna klaar bent. Het is een langdurig proces waar je altijd mee bezig blijft. Op welke discipline je jezelf ook toelegt, dressuur rijden, parcoursen springen of recreatief rijden; rechtrichten is voor alle paarden noodzakelijk. Het houdt hen lichamelijk en geestelijk gezond. Het is jouw verantwoordelijkheid als ruiter om je paard zodanig te trainen, dat hij je kan dragen en in balans blijft lopen.



Er zijn al ruiters die hier serieus mee bezig zijn. In het scala van de africhting neemt rechtrichten een belangrijke plaats in. De meeste dressuurruiters weten dat je niet kunt verzamelen als een paard niet evenredig is getraind. Voor deze groep kan 'bewust' rechtrichten voordelen hebben: ruggebruik, soepelere bewegingen, lichtere teugelvoering, hetzelfde gemak in de oefeningen links- en rechtsonder. Ook geestelijk heeft rechtrichten effect: het paard wordt zelfbewuster en krijgt meer plezier in het werk. Vooral voor ruiters uit overige disciplines is rechtrichten een belangrijk onderwerp. Wij willen het rechtrichten verspreiden onder een breder publiek, dus ook onder ruiters die een IJslander in het bos rijden of met een Arabier aan endurance doen. Rechtrichten is geen nieuw probleem, paarden waren vroeger net zo scheef. Alleen was paardrijden toen voorbehouden aan mensen die het zich konden veroorloven en zat er een grondige opleiding aan vast. Nu is de sport voor velen bereikbaar en zijn er helaas meer mensen die weinig theoretische en praktische kennis hebben over het symmetrisch trainen van een paard.

Steeds meer dierenartsen raden aan om een instructeur te zoeken die kan helpen bij het rechtrichten als er problemen zijn met de rug of benen van een paard. Door te leren hoe je de balans meer naar de achterbenen verplaatst en beide zijden van je paard even sterk maakt, kan veel verbetering optreden, onderhoudsgymnastiek is nodig om het bij te houden. Zelfs op hoog niveau zijn ruiters er dagelijks mee bezig, hoe subtiel ook.

Wij willen niet als opdringerige zendelingen een voet tussen de deur krijgen om onze principes aan anderen op te leggen. Door ruiters er bewust van te maken dat rijden beter en gemakkelijker kan, willen we ze overtuigen van het nut van rechtrichten. Wij willen hen laten realiseren dat het voor hun paard van belang is. Zeker voor een paard met problemen. Wij beweren niet dat we ernstige aandoeningen zoals slijtage of hoefkatrolontsteking kunnen genezen. Wel is het mogelijk door de juiste manier van werken spieren zo trainen dat ze compenseren, waardoor een paard met een bepaalde blessure langer actief kan blijven. Veel theorie en een duidelijke structuur geven houvast. Stap voor stap uitleg en oefeningen bieden, helpt ruiters om hun theoretische kennis te vergroten en hun ruitergevoel verder te ontwikkelen. Dat begint naast het paard met basisgymnastiek, waarbij het dier links en rechts inbuigt en de achterhand er onder zet. Als mensen zien wat er gebeurt, kunnen ze dat koppelen aan het gevoel dat ze hebben als ze op de rug zitten. Voor het paard heeft dit als voordeel dat hij eerst fitnessoefeningen zonder gewicht op zijn rug kan doen, waarna de belasting geleidelijk zwaarder wordt gemaakt. Er zijn meer instructeurs die zich specifiek met rechtrichten bezighouden. Iedereen heeft zijn eigen manier van werken, daardoor is er voor iedere ruiters wel iemand waar hij of zij zich prettig bij voelt. Het kernpunt is dat we uiteindelijk allemaal met rechtrichten bezig zijn en dat is in het belang van het paard. We willen vooral een beroep doen op het zelfdenkend vermogen van ruiters. Als iemand vastloopt, kunnen wij begeleiding bieden.

Tekst:
Tessa van Daalen
Fotografie:
Lode Greven

