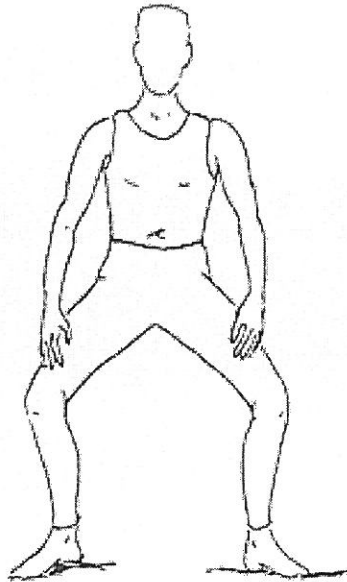


ANALYSE HOUDING EN ZIT



**JUDITH VAN AARLE – VAN DE WAL
(DIER) FYSIOTHERAPEUTE / DOCENTE
NHB DEURNE**

ENQUETE – FORMULIEREN VOOR RUITERS EN INSTRUCTEURS

ENQUETE-FORMULIER M.B.T. DE HOUDING EN ZIT VAN DE RUITER

Lees het formulier een paar keer goed door, stap op je paard en probeer te ontdekken waar evt. problemen liggen m.b.t. je houding en zit.

Vul dit formulier na het rijden goed en zorgvuldig in. Denk serieus na voor je antwoord geeft. Dit formulier zal vertrouwelijk worden behandeld.

Naam :

Leeftijd: ... jaar

Lengte: ... cm

Gewicht: ... kg

M / V

Links / rechtshandig

1) Hoe lang ben je actief in de paardensport?

2) Met welke discipline hou je je vnl. bezig?

..... jaar

3) Met wat voor zadel rijd je over het algemeen?

springen \ dressuur \ beide

4) Beoefen je een andere sport, naast het paardrijden?

dressuur -\ veelzijdigheids-\springzadel

Zo ja, wat voor sport beoefen je?.....

ja / nee

Hoe intensief beoefen je deze sport ?

.... uur / week

5) Heb je weleens last van blessures?

6) Zo ja, omschrijf deze blessures?.....

ja / nee

7) Heb je wel eens last van bepaalde gewrichten?

Zo ja, welke gewrichten?.....

ja / nee

8) Heb je wel eens spierklachten?

Zo ja, kun je aangeven waar?.....

ja / nee

9) Heb je overige klachten? (b.v. astma)

Zo ja, omschrijf deze klachten.....

ja / nee

10) Heb je in het verleden klachten gehad, die nu nog problemen geven?

Zo ja, omschrijf.....

ja / nee

Sta je onder behandeling van een arts / specialist / fysiotherapeut / overige nl.....

Algemene conditie:

11) Conditie m.b.t. uithoudingsvermogen (b.v. joggen);

slecht / matig / voldoende / goed / zeer goed

12) Conditie m.b.t. kracht (b.v. opdrukken);

slecht / matig / voldoende / goed / zeer goed

13) Je eigen beoordeling m.b.t. stijfheid c.q. lenigheid van je lichaam;

erg stijf / stijf / niet stijf, maar ook niet lenig / lenig / heel lenig

SPECIFIEKE VRAGEN

- 14) Ben je tevreden met je houding en zit op het paard? ja / nee / soms
- 15) In welke gang ervaar je de meeste problemen m.b.t. je houding en zit? stap/ draf/ galop
- 16) Ervaar je problemen tijdens het doorzitten in draf? ja / nee / soms
- 17) Heb je problemen met het ritmisch volgen van de bewegingen van het paard? ja / nee / soms
- 18) Kun je aangeven op welke momenten je de controle over je houding verliest?
- 19) Heb je moeite met het recht houden van je hoofd? ja / nee / soms
- 20) Knikt je hoofd mee in het ritme van de bewegingen van het paard? ja / nee / soms
- 21) Zijn je schouders ontspannen tijdens het rijden? ja / nee / soms
- 22) Blijven je schouders laag en naar achteren tijdens het rijden? ja / nee / soms
- 23) Is er een verschil in de stand van je schouders tijdens het rijden?
Linker opgetrokken / rechter opgetrokken / geen verschil
- 24) Zijn je armen licht gebogen en vrij tijdens het rijden? ja / nee / soms
- 25) Zijn je ellebogen gestrekt tijdens het rijden? ja / nee / soms
- 26) Bevinden je ellebogen zich bij het lichaam tijdens het rijden? ja / nee / soms
- 27) Is er een links/rechts-verschil m.b.t. het contact met de mond van het paard?
rechter teugel meer contact / linker teugel meer contact / geen bijzonderheden
- 28) Ervaar je dit links - rechts verschil bij alle paarden die je rijdt? ja / nee
- 29) Heb je problemen met het ontspannen meebewegen met je armen/handen? ja / nee / soms
- 30) Staan je handen en polsen verticaal tijdens het rijden? ja / nee / soms
- 31) Zijn je polsen iets naar buiten gebogen? ja / nee / soms
- 32) Blijven je vingers zonder spanning om de teugels gesloten? ja / nee / soms
- 33) Is er een links/rechts-verschil m.b.t. de hoogte van je handen?
rechter hand hoger / linker hand hoger / geen verschil
- 34) Heb je moeite om je handen stil te houden? ja / nee / soms
- 35) Worden er weleens opmerkingen gemaakt over de verdeling van je gewicht in het zadel? ja / nee
- 36) Wordt er weleens gezegd dat je 'inknikt in je heup'? ja / nee
- 37) Zo ja, welke heup? linker / rechter
- 38) Zijn je bovenbenen aangesloten tijdens het rijden? ja / nee
- 39) Zijn je onderbenen in licht contact tijdens het rijden? ja / nee
- 40) Is er verschil tussen je li. en re. been m.b.t. het aansluiten?
rechter been makkelijker / linker been makkelijker / geen verschil
- 41) Is er verschil tussen je li. en re. been m.b.t. de kracht tijdens het drijven?
rechter been meer kracht / linker been meer kracht / geen verschil
- 42) Bevindt de punt van je voet zich loodrecht onder de knie? ja / nee / soms
- 43) Blijft je hak, tijdens het rijden, het laagste punt van je voet? ja / nee / soms
- 44) Kun je je rug tijdens het rijden makkelijk meebewegen met de bewegingen van het paard? ja / nee / soms
- 45) Heb je problemen met het uitstrekken van je bovenlichaam? ja / nee / soms
- 46) Zit je rechtop tijdens het rijden? ja / nee
- 47) Heb je wel eens last van je rug tijdens het rijden? ja / nee
- 48) Je eigen beoordeling m.b.t. de stand van je bovenlichaam tijdens het rijden:
teveel voorover gebogen / teveel achterover hellend / normaal
naar rechts gebogen / naar links gebogen / rechtop
- 49) Je eigen beoordeling m.b.t. de stand van je onderrug tijdens het rijden:
hol / bol / normaal

ANALYSE HOUDING EN ZIT

ALGEMENE INSPECTIE

VENTRAAL

STAND VAN HET HOOFD
NEK/SCHOUDERLIJN
HOOGTE VAN DE OKSELS
TAILLEDRIEHOEK
LIJN OVER DE BEKKENRAND
HOOGTE VAN DE KNIEËN
STAND VAN DE VOETEN

DORSAAL

EQUILIBRATIELIJN : LOODLIJN VANUIT HET MIDDEN
VERGELIJK SCHOUDERHOOGTE
VERGELIJK LUCHTFiguren ARMEN
STAND VAN DE WERVELKOLOM
VERGELIJK LUCHTFiguren BENEN

LATERAAL

STAND VAN HET HOOFD
KROMMING NEKWERVELKOLOM
KROMMING BORSTWERVELKOLOM
POSITIE SCHOUDERS
KROMMING LENDEWERVELKOLOM
POSITIE VAN HET BEKKEN
LOODLIJN VANUIT OOR DOOR DE SCHOUDER, DOOR DE HEUP, MIDDEN VAN
DE ENKEL

GANGANALYSE RUITER

Laat de ruiter van je af en naar je toe lopen, let op:

- Alternierend bewegen van de ledematen
- Rotatie van de wervelkolom
- Lijn door de schouders en het bekken
- Zwaaibeweging van de benen tot het neerzetten van de voeten

Van lateraal:

- Loodlijn oor-heup-knie-enkel
- Krommingen van de wervelkolom
- Flexie/extensie beweging in de heup

ONDERZOEKSSHEMA

Een kleine ganganalyse:

- laat de ruiters van je af en naar je toe lopen, let op:
 - alternerend bewegen van de ledematen
 - rotatie van de wervelkolom
 - lijn door de schouders en het bekken
 - zwaaibeweging van de benen tot neer zetten van de voeten
- kijk ook van lateraal:
 - kijk naar de loodlijn oor, heup en knie enkel
 - kijk naar de krommingen in de wervelkolom
 - kijk naar de flexie en extensie beweging in de heup.

In stand:

- voorover buigen afstand handen grond meten
- achterwaarts buigen
- zijwaarts buigen
- heupen stil zetten en schouders draaien
- in kleine spreidstand zover mogelijk linksom en rechtsom roteren
- zover mogelijk in spreidstand
- zover mogelijk een been voor andere achter, door het voorste been buigen
- op een been staan, ogen open en ogen dicht
- op de tenen staan, ogen open en ogen dicht, eerst twee benen daarna een been

In zit:

- hoofd naar links en rechts draaien
- hoofd naar links en rechts buigen
- hoofd naar voren buigen en naar achter
- schouders naar boven optrekken en ontspannen
- schouders naar voor brengen en naar achter trekken
- schouders naar links en rechts draaien
- wervelkolom naar links en rechts buigen
- wervelkolom buigen en strekken
- op rechter bil gaan zitten en op de linker
- bekkenkantelen

In ruglig:

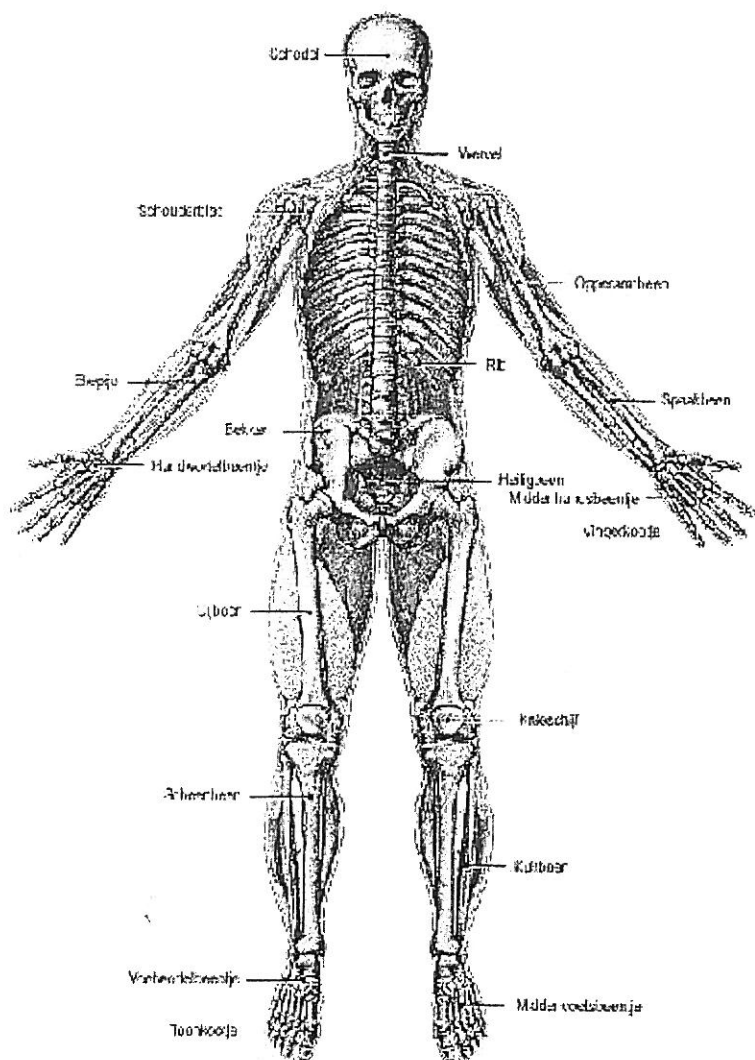
- benen gebogen, een been naar buiten bewegen vervolgens de andere: verschil links rechts
- Beide benen naar links en rechts bewegen
- Een been lang maken daarna andere been lang maken; verschil

PROTOCOL ANALYSE RUITER

Naam :
 Leeftijd : m/v
 Lichaamsbouw : tenger / normaal / stevig
 Klachten m.b.t het bewegingsapparaat:

Conditie m.b.t. uithoudingsvermogen	: goed / matig / slecht
Conditie m.b.t. kracht	: goed / matig / slecht
Conditie m.b.t. lenigheid	: goed / matig / slecht

INSPECTIE HOUDING



MOBILITEIT

GANGANALYSE

CHECK UP M.B.V. BALIMO

COÖRDINATIE

- Tempo van wisselen handpalmen
- Tempo van wisselen voeten
- Combinatie van beide
- Vingerduimtest

ADVIES