

Pijn in de lies tijdens het rijden of last van de spieren aan de binnenkant van het bovenbeen? Grote kans dat het problemen met de 'ruiterspier' zijn. Marcel Richter, sportfysiotherapeut bij FC Twente en directeur van Fysiogym Twente in Enschede, over de oorzaak en gevolgen van een blessure aan de 'adductor longus'.

## Onderschat nooit een opspelende ruiterspier

**P**ijn in de lies is een veel voorkomend, frustrerend probleem bij professionele ruiters", steekt Marcel Richter van wal. "Vaak wordt er niets aan gedaan in de hoop dat het vanzelf weer overgaat. Niet zeuren, maar doorgaan, is het motto van veel ruiters, niet wetende dat kleine lichamelijke ongemakken kunnen uitmonden in grote blessures. Met als resultaat dat de ruiter voor langere tijd is uitgeschakeld."

Marcel Richter behandelt op dit moment onder andere de internationale springruiters Kevin Gielen en Harrie Wiering. Beide ruiters reden te lang door met liesklachten. "Negeer je dit,

dan kan de blessure ontaarden in een chronisch probleem. Het risico bestaat dat de pees of spier gedeeltelijk en soms volledig afscheurt, waardoor in sommige gevallen zelfs een operatie noodzakelijk is, zoals bij Kevin. Harrie liep een scheurtje in de adductor longus op en was daardoor ook niet meer in staat om te rijden." In de hippische sport gaat altijd veel aandacht uit naar het paard. Voor de gesteldheid van de ruiter is veel minder aandacht. Marcel Richter verbaast zich over deze amateuristische houding. "Er gaat ontzettend veel geld om in de paardensport. Voor de paarden wordt kosten noch moeite gespaard. Ze krijgen optimale verzorging, voeding, training en begeleiding door een dierenarts en hoefsmid. Het ontbreekt ze aan niets, zodat ze maar optimaal kunnen presteren."

Ruiters maken lange, intensieve dagen. Richter: "Ze rijden gemiddeld acht tot tien paarden per dag, soms zelfs meer, en dit vaak zeven dagen per week, want in het weekend rijden ze vaak op concours. Zitten ze eens niet op het paard, dan zijn ze onderweg in de auto. Al met al een zeer eenzijdige belasting. Deze statische sport met zittende houding vergt veel van de rug- en heupspijeren en de adductoren, de aanvoerders van de bovenbenen."

### Beroepsruiter is topsporter

Er zijn genoeg buitenstaanders die stellen dat paardrijden eigenlijk geen sport is omdat het paard de grootste fysieke inspanning levert, en niet de ruiter. Marcel Richter, die zelf geen actieve hippische achtergrond heeft, neemt de rol van de ruiter wel serieus. "Ik beschouw een beroepsruiter als een topsporter. Er is bijna geen professionele sporter die zo veel uren in de week maakt als een ruiter. Het verbaast mij dan ook dat deze zichzelf niet als een topsporter verzorgt, terwijl hij of zij net zo belangrijk is als het paard. Ze vormen in de ring een twee-eenheid. Als de één niet optimaal kan presteren, kan de ander dat ook niet."

Het probleem zit hem in het feit dat beroepsruiters langdurig in een intensieve, statische en zittende houding rijden, waarbij de benen nagenoeg continu aangespannen worden om goed contact met het paard te houden en om zelf goed in balans te blijven. Vergeet bovendien de krachten die op de adductoren worden uitgeoefend bij een landing na de sprong niet. "Veel statische arbeid geeft een slechtere doorbloeding, met als gevolg een verhoogde kans op spierklachten", legt Richter uit. "Naast lage rugklachten en pijnlijke knieën en/of enkels, hebben ruiters dus vooral



Marcel Richter, sportfysiotherapeut bij FC Twente en directeur van Fysiogym Twente in Enschede. Foto's: Wendy Scholten

### Fysiotherapie op concours

*Marcel Richter is samen met collega dr. Wim Hulleger (lector aan de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen) bezig met het opzetten van een onderzoek om blessures en klachten van beroepsruiters in kaart te brengen. Aan de hand van de uitkomsten willen zij met een voorstel komen hoe deze het beste te voorkomen en te behandelen zijn, maar de ambities reiken verder. "Wij hopen er in de toekomst voor te kunnen zorgen dat er sportfysiotherapeuten aanwezig zijn op internationale concoursen, net zoals er altijd veterinairen zijn voor de paarden. Ruiters kunnen hier aankloppen, advies inwinnen en zich eventueel laten behandelen. Wij denken dat ruiters hiermee veel blessures kunnen voorkomen. Het is opvallend dat de meeste onderzoeken over blessures in de paardensport gaan over letsel veroorzaakt door ongelukken. Een gedegen, gestructureerd onderzoek voor de groep beroepsruiters die met klachten rondloopt die niet door een trauma zijn ontstaan, is er nog niet."*

## MEDISCH

### Eerst oorzaak aanpakken, dan de gevolgen

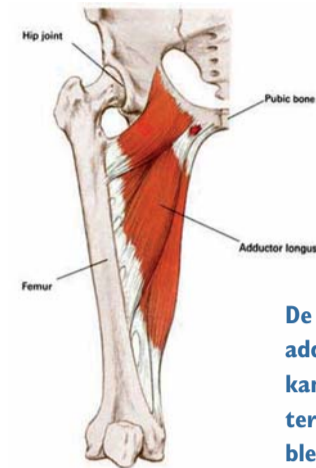
Het vaststellen van een liesblessure is de taak van een professional. Een effectieve behandelstrategie is vaak moeilijk te bepalen, stelt Marcel Richter. Hij merkt op dat veel fysiotherapeuten zich richten op het pijnlijke gebied, waarbij ze te weinig aandacht hebben voor het meest essentiële: het opsporen en wegnemen van de oorzaak.

“Komt een ruiter eenmaal bij een fysiotherapeut, dan is deze vaak geneigd met de behandeling van deze aandoening te starten zonder gedegen onderzoek en een duidelijke diagnose”, vertelt hij. “De behandeling is vaak gebaseerd op hedendaagse inzichten uit de literatuur, zoals het verbeteren van de rompstabiliteit en de spierkracht van de adductoren, maar dat is niet voldoende.”

Er is een naam voor de chronische liesblessure: *longstanding adduction-related groin pain* (langdurige adductiegerelateerde liespijn), afgekort LAGP. Een effectieve behandelstrategie bepalen is moeilijk voor de fysiotherapeut, laat Richter weten. “Dat komt omdat diagnostische tekens van een chronische (pees)irritatie van de adductoren vaak onduidelijk zijn of niet zijn vast te stellen.”

Er bestaat een aantal praktische tests en aanknopingspunten die de diagnose van een chronische liesblessure kunnen specificeren en die de fysiotherapeut handvatten kunnen geven voor de juiste behandelstrategie. Het belangrijkste behandeldoel moet zijn het normaliseren van de verhoogde spierspanning (adductorenhypertonie). In de praktijk betekent dit dat de oorzaken van deze hypertonie moeten worden weggenomen. Uit onderzoek blijkt dat de bewegingsvrijheid van de lage rug, het heupgewicht en de heupbuiger (*M. Iliopsoas*) daarbij een cruciale rol spelen.

“De behandelaar moet beseffen dat de verhoogde spierspanning in de adductoren een gevolg is van omliggende biomechanische veranderingen. Zoek naar afwijkingen in de keten, in het heupgewricht en in omliggende structuren zoals het SI-gewricht en de wervelkolom. Een disbalans of verminderde mobiliteit in dit gebied is vaak de oorzaak van een liesblessure. Daarom is het belangrijk om eerst dit probleem aan te pakken. Anders blijf je in een vicieuze cirkel hangen.”



De ‘ruiterspier’, de adductor longus, kan bij beroepsruiters voor veel problemen zorgen.

ter en sterker te worden, heeft Richter niet. “Het is maatwerk. Het beste is om dit af te stemmen op basis van de medische check. Dit noemen we een nulmeting. Waar sta je? De meeste ruiters zullen aan de slag moeten met rugtraining, rompstabiliteit en lenigheid, maar er zullen zeker accentverschillen zijn. Je moet bovendien ook rekening houden met een mogelijk blessureverleden. Als alle ruiters nu direct de sportschool induiken, houd ik mijn hart vast. Daar komen ongelukken van.”

Richter raadt beroepsruiters een dynamische sport aan, zoals joggen, zwemmen, spinning en fietsen. “Ik weet het, ik begeef me op glad ijs. Ik wil niemand zijn pleziertje ontnemen, zoals een potje voetbal, maar voor een topruiter komen daar wel risico’s bij kijken. Het is een totaal andere belasting van de spieren. Laat je adviseren naar aanleiding van een medische test, afgenomen door een professional: een sportarts of sportfysiotherapeut. Dat is de eerste voorwaarde als je als beroepsruiter wat wil doen aan je gezondheid en fysieke gesteldheid. Ik weet dat ruiters vaak weinig tijd hebben, maar soms moet je ergens tijd voor maken. Als je klachten en blessures niet voor bent, bestaat de kans dat je nog veel meer tijd aan herstel kwijt bent. De ruiter van tegenwoordig moet ervan doordrongen raken dat een goede medische begeleiding niet mag ontbreken.”

**Auteur: Wendy Scholten**

problemen met de zogenaamde ‘ruiterspier’. Dat uit zich in beginnende spierpijn en stijfheid aan de binnenzijde van het bovenbeen. In feite ben je dan al te ver gegaan. Het is een signaal van overbelasting. Een klein signaal, maar wel heel belangrijk voor een topsporter. Denk er niet te licht over. In de topsport balanceer je op de rand van belasting en belastbaarheid. Doe er dus wat mee, en onderschat het niet!”

Richter adviseert ruiters om contact op te nemen met een sportfysiotherapeut of een sportarts. “Zoeken via Google levert vaak al wat adressen op. Bel niet alleen als je klachten hebt, maar ook om je eens medisch te laten checken.

Ik ben een voorstander van een sportmedische keuring voor ruiters. Zo kunnen de zwakke punten worden geanalyseerd en kan daaraan worden gewerkt zodat de ruiter beter kan presteren. Zo kun je langzaam insluipende blessures voorkomen. Als FC Twente een nieuwe voetballer binnenhaalt, beginnen we ook met de sportmedische keuring. Door het maken van een medisch profiel van de speler brengen we de risicofactoren voor een mogelijke blessure in kaart.”

#### Maatwerk

Een pasklaar antwoord op de vraag wat ruiters naast het rijden het beste kunnen doen om fit-



## MEDISCH

**'Het gaat vanzelf wel over'**

Kevin Gielen en Harrie Wiering zijn bij Marcel Richter in behandeling vanwege liesblessures. De klachten begonnen met spierpijn aan de binnenkant van het bovenbeen, die door beide ruiters niet serieus genomen werden. "Morgen is het wel beter, dacht ik steeds", vertelt Kevin Gielen uit Winterswijk. "Alleen verergerden de klachten. Ik wist niet bij wie ik moest aankloppen. Daar komt bij dat je niet flauw wilt zijn, en gewoon doorrijdt, ook al doet het pijn. Je probeert anders te zitten, gaat op zoek naar een houding waarbij je de blessure zo min mogelijk voelt, en je hoopt dat het vanzelf overgaat." Het gevolg is dat twee maanden later zijn adductoren van het schaambeenscheurden en hij nu, bijna een jaar later, nog steeds aan het herstel werkt.

Twee weken voor CSI Twente begon de ruiterspier bij Rob Wiering uit Borne op te spelen. "Ik had spierpijn op die plek, reed ermee door en het werd steeds erger. Een week voor Geesteren draaide een paard zich heel snel om en moest ik mijn benen aanknippen om te blijven zitten en toen voelde ik een steek. In Geesteren had ik veel last. Ik voelde dat ik op de sprong niet meer vast in het zadel kon blijven zitten. Ik had me willen laten nakijken, maar ja, je bent druk. Op woensdag stonden de Almeloze Ruiterdagen weer voor de deur, maar in Almelo wist ik niet meer hoe ik op mijn paard moest blijven zitten. De dokter zei dat het overbelasting of een verrekking zou zijn en adviseerde rust. Toen heb ik Kevin gebeld omdat ik wist dat hij soortgelijke problemen had. Via hem kon ik bij Marcel Richter terecht en daar ben ik nu drie keer in de week. Een scan wees uit dat ik een scheurtje in de spier heb opgelopen. Het is balen dat ik het zover heb laten komen. Als ik er eerder naar had laten kijken, was het nu al over geweest en had ik kunnen blijven doorrijden. Ik zal de trainingen straks ook moeten gaan bijhouden. Ik heb regelmatig last van mijn onderrug en dat heeft allemaal met elkaar te maken, heeft Marcel me uitgelegd."

**Preventie**

Er zijn voldoende voorzorgsmaatregelen die een professionele ruiter kan nemen om blessures te voorkomen. Marcel Richter zet ze op een rij:

- 1 Bezoek het liefst elk kwartaal een sportarts of sportfysiotherapeut voor een medische check. Daarbij gaat het vooral om het lichamelijk onderzoek, en dan met name de controle en mobiliteit van de rug en heupen, en spierlengtes. Hiermee kunnen de zwakke schakels worden opgespoord en kan gekeken worden of er sprake is van disbalans. De risicofactoren voor een mogelijke blessure kunnen zo in kaart worden gebracht.
- 2 Zorg voor een goede basisconditie en laat deze twee keer per jaar testen.
- 3 Zorg voor een warming-up en cooling down voor en na het rijden. Ga bijvoorbeeld in- en uitfietsen op een hometrainer.
- 4 Werk aan een goede rompstabiliteit (rug- en buikspieren).
- 5 Doe rek- en strekoefeningen.
- 6 Bezoek een sportmasseur of sportfysiotherapeut en laat de spanning uit je spieren weghalen. Ga eens naar de sauna.



Springruiter Harrie Wiering wordt behandeld naar aanleiding van zijn liesblessure. Hier traint hij bij Fysiogym Twente zijn rompstabiliteit (foto 1), buikspieren (foto 2) en is hij aangesloten op de ARP-trainer (foto 3) ter bevordering van de spierkracht.

## Met Pavo kun je kiezen uit 2 sportmuesli's; voor snelle en langzame energie.



Emmelie Scholtens: „Onze dressuurpaarden zijn in topconditie, ze hebben voldoende energie en blijven goed bewerkbaar, die balans is belangrijk. Verantwoord voeren begint bij Pavo.“

**Nieuw:**  
Pavo Triple P voor direct beschikbare energie -  
Pavo SportsFit voor extra uithoudingsvermogen.



**Win een privé-les van een topruiter!**  
Eenvoudig Barcodes sparen en meedoen zo vaak je wilt. Bekijk de kaart op de Pavo Sportmuesli's.

- ✓ NIEUW - Aanbevolen door topsporters.
- ✓ De juiste energie voor verschillende doeleinden.
- ✓ Vanuit de wetenschap ontwikkeld.

**Pavo**   
feeding excellence

[www.pavo.net](http://www.pavo.net)