

Så påverkar sits och sadel trycket på hästryggen

Artikel från seminarium på Strömsholm 2 juni 2011. Forsknings projektet; Sadeltrycksmätning för utvärdering av ryttarens sits och sadelns passform. Text & foto: Malin Fredriksson

Den 2 juni hölls ett seminarium om "Sits- och sadelprojektet" på Strömsholm. Under ledning av forskningsteamet som står bakom projektet gjordes en halvhalt - med redovisning av resultatet så här långt. Det bjöds på allt från forskningsmetoder till tips vid sadelinpassning.

Artikel från seminarium på Strömsholm 2 juni 2011- Forsknings projektet; Sadeltrycksmätning för utvärdering av ryttarens sits och sadelns passform
Text & foto: Malin Fredriksson

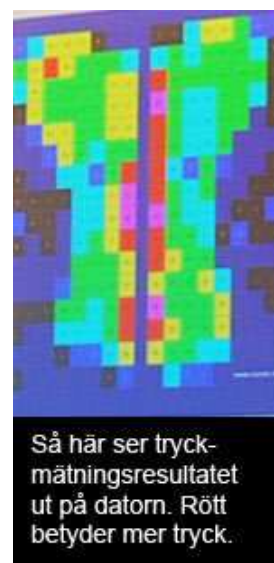
Sits- och sadelprojektet är ett treårigt projekt som startade våren 2009. Syftet är att undersöka hur sadeln påverkar hästen i rörelse. Allt eftersom projektet fortskridit har dock forskarna kommit underfund med att det inte bara är sadelinpassningen som påverkar belastningen på hästens rygg vid ridning, även ryttaren har stor betydelse för hur trycket på ryggen blir. Man har därför omstrukturerat projektet sedan starten, delar av forskningen om sadelinpassning har fått lämna plats för undersökningar av ryttarens sits och påverkan på hästen. Målet är att projektet ska vara klart under hösten 2012. Forskningsprojektet är ett samarbete mellan Ridskolan Strömsholm och Sveriges lantbruksuniversitet, och i projektledningen sitter Karin Morgan, Annika Stalfelt, Lars Roepstorff och Anna Byström. Samarbete har även skett med forskare i Schweiz.

Till sin hjälp använder sig forskarna av en tryckmätningsojlock som placeras under sadeln vid ridning. Ojlocken kopplas till en dator där trycket mäts. Många mätningar har gjorts sedan starten 2009 och forskarna har kommit fram till att det framför allt är tre faktorer som påverkar hur utslaget blir vid en mätning. Dessa tre faktorer är sadelns passform på hästen, ryttarens sits och ryggens rörelse.

Ryttarens vikt har betydelse

För att kunna dra relevanta slutsatser vid undersökningarna har teamet arbetat med att variera en sak i taget. Till exempel har man använt sig av samma häst men varierat sadlar, eller använt samma sadel men i stället bytt ryttare. I projektet har det bland annat gjorts mätningar på tolv slumpmässigt utvalda ungdomsryttare på LC-nivå och på sex slumpmässigt utvalda seniorryttare på medelsvår nivå. Vid båda undersökningarna har två hästar använts.

Det som visat sig vara bidragande till hur stor belastningen blir på hästens rygg vid ridning är ryttarens vikt, sadelns passform, hästens rörelser, gångarter och hastighet, samt ryttarens sits. För att uppnå ett relevant resultat har man gjort tester i alla gångarter - inklusive vid lätttridning och vid fältsits.



Just dessa två "sitsar" har visat sig ge större tryck längre fram på hästens rygg, då ryttarens vikt läggs i stigbyglarna. När ryttaren sitter ner på hästen flyttas trycket i stället bakåt en aning.

Skilnad blir det även beroende på vilken gångart hästen rör sig i. I skritt blir belastningen inte mer än den tyngd ryttaren har, medan belastningen i trav ökar med två till tre gånger och i galopp tre till fyra gånger ryttarens vikt.

- Vi kan tydligt konstatera att det alltid blir mer eller mindre tryck på hästens rygg vid ridning. Vad vi dock inte kan avgöra är vad som i enskilda fall kan klassas som ett för högt tryck. Det behöver alltså inte vara skadligt för hästen för att det blir ett tryck under sadeln, menar Lars Roepstorff.

Tryckmätningarna har inte bara använts för att utveckla sadelinpassningen, utan man har även gjort tester och utvärderat om tryckmätningar kan användas som ett pedagogiskt hjälpmedel - för att höja elevers motivation till en bättre sits.

- Med en ny typ av tryckmätningsojlock ska resultatet kunna komma upp direkt på en skärm i ridhuset, utan att den behöver kopplas till en dator. Det gör att ryttarna kommer att kunna se trycket på hästens rygg samtidigt som de rider. En ryttare som hamnar eller sitter snett i sadeln bidrar nämligen till att trycket på hästens rygg ökar. Att kunna se detta svart på vitt hoppas vi ska kunna användas som ett pedagogiskt hjälpmedel i framtiden, säger Annika Stalfelt.

Ullstoppad sadel formar sig mer

Det man än så länge har kommit fram till i projektet är att en sadel anpassad till hästen, tillsammans med en balanserad ryttare, är det som ger minst tryck på hästens rygg. Det totala trycket ökar naturligtvis även med ryttarens vikt. Det forskningsteamet har kommit fram till gällande sadelinpassning och sadelstoppning är att en sadel med ullstoppning kan forma sig lite till hästens rygg, om den inte från början ligger perfekt. Sadlar som är stoppade med skumgummimaterial tenderar däremot att alltid gå tillbaka till sin ursprungliga form vilket är en fördel, men endast om sadeln ligger bra på hästens rygg från början. Med en sadel fylld med luft finns det enligt forskarna risk för att mellanväggarna, som hjälper till att fördela luften i bossorna, ger ett överdrivet tryck på hästens rygg.

- Det bästa är en sadel som ligger bra på hästens rygg av sig självt. Att komplettera med paddar och liknande är oftast en nackdel, då det för det mesta bidrar till ett kraftigare tryck. Tyvärr går det lite mode i sådant där vilket gör att paddar används utan grund, säger Lars. Enligt undersökningar som gjorts är det bästa alternativet vid paddanvändning en skinnpadd av till exempel lammull. Sämst enligt teamets undersökning är de populära gelpaddarna, där gelen flyttar sig och trycket blir högre på vissa punkter i stället för att det jämnas ut över ryggen.

- Ett tips för att kontrollera att trycket under sadeln inte blir för stort är att se till så att hästen inte har någon torr fläck under sadeln efter ett svettigt ridpass. Ett hårt tryck förhindrar nämligen blodgenomströmningen, vilket i sin tur hämmar hästens förmåga att svettas, förklarar Lars.

Källa: Publicerad på Hippson 2011-06-07

Text & foto: Malin Fredriksson

