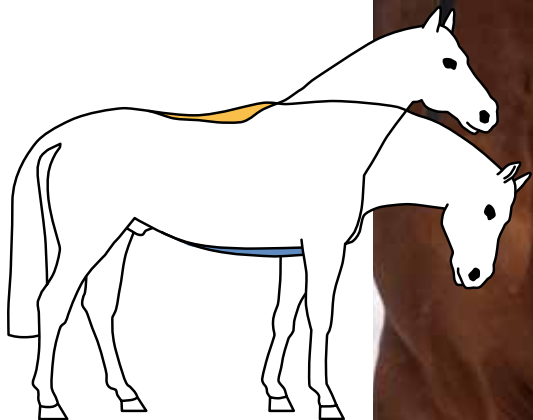


Barefoots sadel- system

Sabine Ullmann
Hestefysioterapeut



Cheyenne



Cheyenne DryTex™



Cherokee



Cherokee Classic



London



Lexington



Arizona



Arizona Nut



Atlanta



Nevada



Missoula Nut



Virginia Rose



Barrydale



Sevilla RWC

Sevilla RWC med
fåreskindsovertræk

Dette er et udpluk af Barefoots sadelprogram. Mange af modellerne har flere farve- og udstyrs-muligheder end de her viste. Besøg vores hjemmeside eller bestil vores katalog for mere information.

Hvad gør Barefoots sadelsystem så specielt?

Som hestefysioterapeut havde Sabine Ullmann længe været på jagt efter et brugbart sadel-system. Hun ville finde på en løsning, der kunne passe selv vanskelige sadellejer, som kunne tilpasse sig ryggen og følge hestens bevægelser. I sine overvejelser kiggede hun især på hestens anatomi. Dette krævede et design, der kunne rumme ændringer i formen på hestens ryg pga. sæsonbestemte vægtforandringer, alder og uddannelse.

Det var vigtigt for hende at udvikle et sadel-system, der sikrer tilstrækkelig rygsøjlefrihed, og på samme tid placerer rytteren, eller mere specifikt rytterens vægt, over og ind i hestens tyngdepunkt.

Sabine Ullmanns overvejelser, der har ført til udviklingen af Barefoots sadelsystem, er forklaret på de følgende sider.

1. Hestens rygproblemer
2. Dårlig eksteriør på hesten
3. Begrænsninger ved en stiv sadelbom
4. Hestens ryg, som set af en fysioterapeut
5. Foretrukket sadelleje
6. Hvorfor er Barefoots sadelsystem hestevenligt?
7. Barefoot sadelunderlag - det perfekte tilbehør
8. Barefoot - en sund løsning ikke kun for hesten

1. Hestens rygproblemer

Desværre er rygproblemer blandt de mest almindelige sundhedsmæssige problemer hos rideheste, foruden halthed, der ofte også skyldes problemer i ryggen. Flere årsager har ført til denne udvikling:

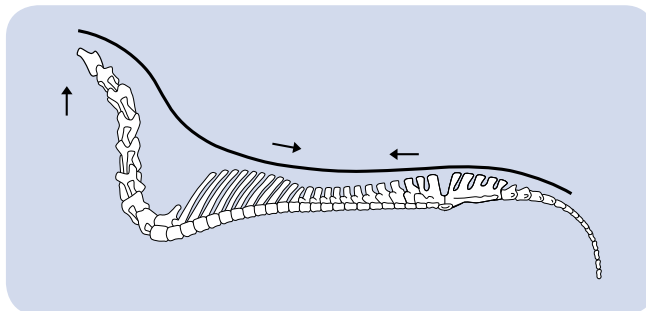
En af de mest almindelige årsager kan findes i et dårligt sæde og/eller forkert påvirkninger fra rytteren. Hesten lærer aldrig at løfte ryggen og er ikke korrekt på bidet, men er „trukket sammen“. Dette vil vise sig som en bulende underhals, eller som hulning af ryggen.

Forkert:

Kunstig samling af hesten, „hesten er trukket sammen“:

Når en hest taber ryggen, uanset grund, nærmer torn-tappene sig hinanden.

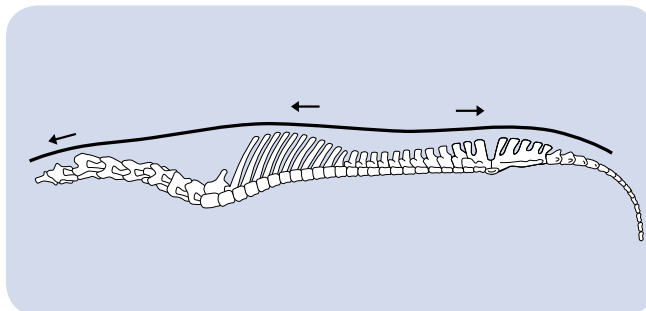
På lang sigt vil dette ofte føre til „kissing spine syndrom“.



Rigtigt:

Hos en hest redet korrekt, lang-og-lav, vil torn-tappene flytte sig fra hinanden og være mere oprejst.

De 14. -16. brystvirvler står lodret.



2. Dårligt eksteriør på hesten

Nogle heste har bygningsmæssige fejl, som kan prædisponere for rygproblemer. Desværre ender disse heste ofte i hænderne på uerfarne ryttere på grund af deres lavere pris.

Heste med sådanne anatomiske vanskeligheder bør korrigeres af erfarne fagfolk. Sådan en hest er ikke lige så slidstærk som en hest med ideel kropsbygning. For eksempel på en svajrygget hest står torn-tappene endnu tættere sammen end normalt, og risikoen for, at de vokser sammen, er dermed endnu større. At finde en almindelig sadel, der passer godt til sådan en hest er næsten umuligt.



Men en dårligt tilpasset sadel er oftest grunden til rygproblemer hos hesten:

3. Begrænsninger ved en stiv sadelbom

Der er utallige måder, hvorpå en sadel med en stiv bom kan være dårligt tilpasset.

Her er et par eksempler:

- **Sadlen vipkes bagud og er højere foran end bagved.**

Resultat: hesten oplever massivt tryk på lænden (over lændehvirvlerne), og i området over nyrerne. Ofte vil en sådan sadel også kun hvile på hesten forrest og bagest, og ikke i midten (danner bro).

- **Sadlen sidder for langt fremme.**

Resultat: skulderbladene trykkes og skulderens bevægelser blokeres. Sidebevægelser og udvidede gangarter forsager smerter.

- **Sadlen sidder skævt. Dette kan skyldes, svagere muskler på hestens ene side, eller være forårsaget af et forkert sæde rytteren.**

Resultat: I værste tilfælde sidder sadlen skævt eller i en vinkel på rygsøjlen i stedet for parallelt med den. I dette tilfælde kan svage muskler ikke bygges op. Problemet vil endda blive værre og hesten vil få vanskeligheder med bøjning.

En hest kan naturligvis kun bevæge sig afslappet og løsgjort, hvis den er fri for smerte. Hvert trykpunkt resulterer i spændte muskler, - hesten kommer ud af takt, snubler og så videre. Afslappet og bekymringsfri ridning bliver umulig.

4. Hestens ryg - set af en fysioterapeut

Når en hest går for løse tøjler og med hovedet løftet, vil ryggen, af anatomiske årsager synke nedad. Hvis hesten går korrekt til biddet eller er redet lang og lav (hoved fuldt strakt ud fremad/nedad), ændres denne krumning, ryggen bliver løftet op og ryggraden hvælver op.

Denne proces kan observeres på hver hest/pony, fordi det er en bio-mekanisk proces, forårsaget af, at nakkebåndet og andre led-bånd i ryggen forbinder den bageste del af kraniet til lændehvirvler, hjulpet af ryg- og mavemuskler.



På billedet ses den samme hest med forskellige hoved- og hals holdninger.

Heste har forskellige rygge – ikke to er ens. Derudover ændrer hestens ryg sig hele tiden, ikke kun pga. af alder, uddannelse og/eller sæsonbestemt vægtændring, men også under ridning, er hestens ryg i konstant bevægelse og ændrer form konstant, afhængigt af graden af samling, bøjning og højden på hovedet.

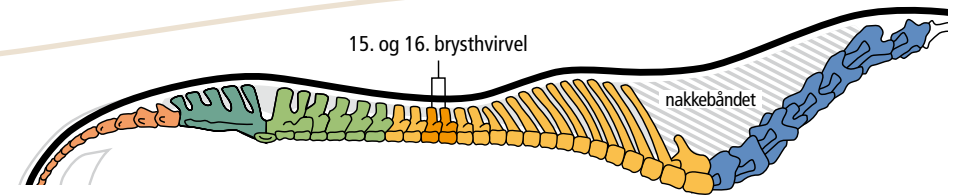
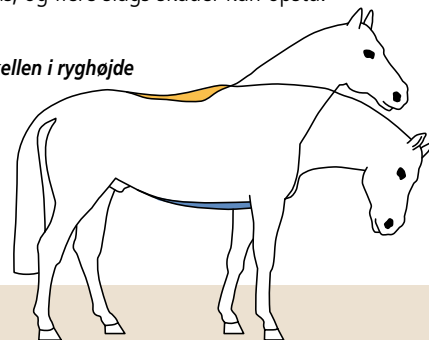
Forskellen i ryghøjde som følge af dette er klart synlig og kan, afhængigt af hesten, være op til 5 cm. En sadel med bom er alt for stiv til at tilpasse sig til denne forskel.

Den fleksible Barefootsadel kan dog til enhver tid tilpasse sig overlinien og ændringer i den, uden at begrænse hestens bevægelser. Derudover placerer Barefootsystemet rytteren, eller mere specifikt rytternes vægt, lige over midten af hestens tyngdepunkt.

Hestens brystvirvelsøjle er ikke skabt til at bære en rytters vægt. Derfor er målet med uddannelsen og udviklingen af hestens muskler at gøre dette muligt. Med ordentligt træning kan hesten bære vægt uden selv at lide skade.

For at en hest kan blive en „ridehest“ skal den lære at løfte sin ryg samtidig med at den bærer vægt. Ved at hvælve ryggen opad vil mellemrummene mellem torntapperne åbnes, musklerne får en bedre blodtilførsel, og den sande sidelæns bøjning af brystvirvelsøjle bliver muligt. Hvis en dårligt placeret, stiv sadel forstyrrer denne proces, eller rytteren sidder for langt tilbage i sadlen, kan dette mål ikke opnås, og flere slags skader kan opstå.

Forskellen i ryghøjde



5. Det ideelle sadelleje

Desværre er det en udbredt opfattelse, at en sadel skal have kontakt med det størst mulige område af hestens ryg.

Hvis man kigger nærmere på hestens ryg, opdager man, især på heste med kort ryg, at der er meget lidt brugbar plads. Skulderen bør ikke begrænses i dens bevægelser af rytternes vægt. Skulderbladet har en håndsbredde bruske på toppen. Dette kan blive ømt og betændt, hvis en stiv sadel konstant gnider mod det. Derfor skal rytteren sidde bag hestens skulder.

Torntappene ændrer deres retning hen over ryggen på hesten. Brystvirvlernes torntappe

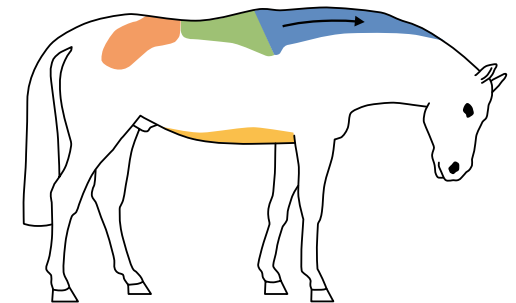
(T1 - 18) vipper bagover mod enden af hesten. (T15 er lodret), T-16, 17 & 18 vender frem mod hestens øre. Det er vanskeligt for en hest at runde ryggen, hvis rytteren belaster det punkt, hvor torntappene står meget tæt på hinanden (ca. T15). Hvælving af ryggen er meget vigtigt (i hver ridestil!) for at hesten kan bære rytternes vægt korrekt. Hvælvingen giver bedre blodcirkulation til musklerne og dermed muskelfylde, og mulighed at bøje brystvirvelsøjlen. Rytteren skal derfor sidde før dette kritiske punkt (T15).

Hvor er der plads til rytteren?

Fra området bag manken (T9) til lige før det punkt, hvor torntappene nærmer sig hinanden.

Dette er det såkaldte sadelleje, hvor rytteren automatisk glider hen, når der rides uden sadel. Og dette område er, på korte heste, ikke meget mere end to hænder bredt, på længere heste lidt mere. Især på lange heste er det vigtigt at sidde det rigtige sted, fordi „hængebroen“ i ryggen er længere. En lang hest har derfor ofte svært ved at træde ind under sig og bære vægten på bagbenene. En anden grund til, at det er mest behageligt for hesten at bære rytternes vægt på dette sted er, at dens tyngdepunkt er lige under dette område. På denne måde kan hesten bedst finde balance mens den bærer vægt på ryggen.

Positive effekter ved Barefoots sadelsystem



- Afspænding i trapezmusklen
Positiv effekt: Hesten strækker sig ind mod hovedtøjet
- Bageste trapez/rygmuskler uden trykpunkter
Positiv effekt: Hesten bevæger sig med rygsøjlen hvælvet opad
- Krydsmuskel uden trykpunkter
Positiv effekt: Bedre bevægelser i bagpartiet
- Runding af ryggen aktiverer også mavemusklerne
Positiv effekt: Mavemusklene trænes
- Ingen punkttryk i sadelleje
Positiv effekt: Bedre blodcirkulation i musklerne

6. Hvorfor er Barefoots sadelsystem hestevenligt?



Barefoot sadlen kan sættes over skulderen. Gaflen eller forsvidslen kan bevæge sig i det smidige nubuck eller softlæder. Forsvidslen påvirkes derfor ikke af rytterens vægt og trykker således ikke på skulderbladet. Derfor tillader Barefoot sadlen rytteren at sidde på det korrekte stykke af hestens ryg, uden at hæmme dens bevægelser.



Derudover holdes rygsøjlen fri for tryk, hvilket gør det muligt for hesten (hvis den er redet korrekt) at løfte ryggen under rytteren. Indbyggede trykfordelende paneler sikrer en ligelig fordeling af rytterens vægt langs sadellejet.

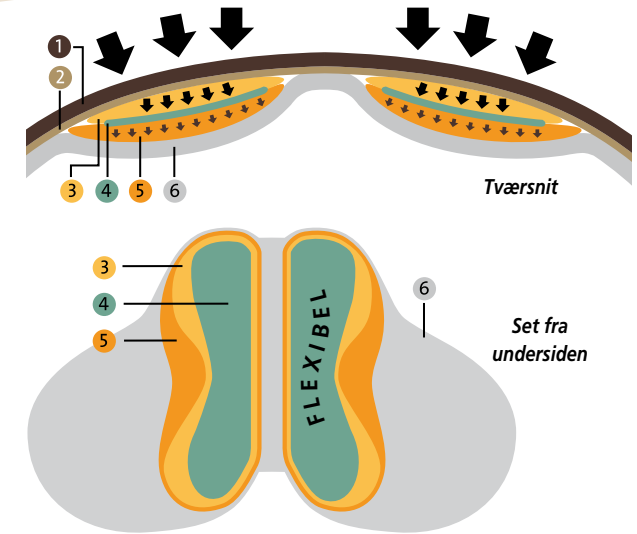
Det indbyggede VPS-system, placeret på venstre og højre side af hestens rygsøjle, sikrer også en jævn fordeling af rytterens vægt uden punkttryk i sadellejet. Dette samtidig med at sadlen tilpasser sig konstant, - også under bevægelse.

På grund af deres fleksibilitet og tilpasningsevne kan du bruge Barefoot-sadlerne på næsten alle heste. Forsvidsler i forskellige



Sådan er VPS-systemet opbygget:

- 1 Overside (læder eller Drytex)
- 2 Pudelag i PU-skum
- 3 Støtdabsorberende Elastomer-lag 1
- 4 Trykfordelende Polymer-lag
- 5 Trykabsorberende Elastomer-lag 2
- 6 Udjævnende fleece-foring



størrelser og en sadel i føjelige materialer sikrer en ordentlig tilpasning til hestens skulder og ryg.

For at undgå trykpunkter i lændeområdet er Barefoot udstyret med en blød bagsvidsel, som kan bøjes i alle retninger. Bagsvidslen skaber et dybt, blød sæde, hvor rytteren indrammes sikkert.

Uanset om du lige er begyndt at tilride din hest, har en ældre hest med svajryg, en trille-tyk haflinger, eller en varmbloed med høj manke, danner Barefoot grundlaget for, at din hest kan bære dig med en sund ryg i alle sine år som ridehest!

Barefoot former sig til forskellige, også problematiske, hesterygge. Det gør sadlen yderst velegnet til

brug på forskellige heste. Barefoot bruges derfor ofte på rideskoler, hvor der ikke kan købes en sadel til hver enkelt hest, eller af opdrættere og forhandlere, hvis besætning udskiftes hyppigt.

På grund af fleksibiliteten er Barefoot også velegnet til tilridning af unge heste, der jo er under konstant forandring pga. opbygelse af muskelfylde. Med Barefoot sikrer du ideelle betingelser for, at din unge hest kan opbygge de korrekte, vægtbærende muskler, uden at være hæmmet af en stiv bom.



7. Barefoot sadelunderlag - det perfekte tilbehør



Vores sadelunderlag kan polstres individuelt og giver mange muligheder for at tilpasse sadlen til enhver hesteryg. Polstringen kan let ændres til forskellige situationer, - dyre omstøpninger af traditionelle bomsadler vil høre for tiden til.

Sammen bliver Barefoots sadler og underlag således til et innovativt system, der giver hesteryggen de bedste vilkår:

- Hurtig, individuel og billig tilpasning til din hests ryglinje
- Ekstra støddæmpning til følsomme hesterygge
- Måltrettet compensation for særlige ujævnheder - eksempelvis forskellig muskelfylde i venstre og højre side
- Blød og skridsikker opbygning



8. Barefoot - en sund løsning, ikke kun for hesten

Det er ikke kun heste, der har det godt med den lette og fleksible Barefootsadel:

Vores kunder værdsætter komfort og kontakt til hesten. Talrige tur- og distanceryttere siger begejstret, at de kan sidde i timevis i Barefoot og føle, at de rider „på skyer“.

Ryttere, der bruger en masse sæde- eller vægthjælp, vil opleve, at hjælpere kan gives meget finere og mere gradvist.

Barefoot er også velegnet til ryttere med rygproblemer. Mange af vores kunder klager over, at de udvikler rygsmerter fra ridning i bomsadler, fordi den stive bom videregiver hestens bevægelser som stød. Mange har allerede haft en diskusprolaps og deres læger har rådet dem til at holde op med at ride. Umuligt for en hesteelsker!

I Barefoot-sadlerne kan rytteren igen ride smertefrit, fordi hestens bevægelser overføres langt blødere til rytteren end i en traditionel sadel. Ydermere bliver rygmuskulaturen blidt styrket.

Den „sky“-agtige, bløde og tætte overførsel af hestens bevægelser gør det desuden langt nemmere for begyndere såvel som ryttere med fysiske handicap at følge hestens bevægelsesrytme.



Hvordan kan vi hjælpe?

Først og fremmest ved at forklare anatomi i hestens ryg, og i denne sammenhæng vise, hvor en stiv sadel har sine begrænsninger og hvad de klare fordele ved en Barefoot-sadel er.

Det er derfor, at vi lægger stor vægt på individuelle samtaler, hjælp og forklaringer til hesteejere. Vores team af erfarne ryttere med en uddannelse i fysioterapi er glade for at hjælpe vore erfarne forhandler over hele verden. Før eller efter køb af din sadel - vi vil ikke svigte vores kunder.

Vi ser vores arbejde først og fremmest som en hjælp til hesten. Derfor anbefaler vi, før køb af en sadel, at få en kiropraktor eller hestefysioterapeut til at undersøge hesten, hvis nogle problemer synes at berettige det.



Hver rytter er ansvarlig for sin hests trivsel. Vi vil gerne støtte den ansvarlige hesteejer med vores hestevenlige udstyr.

Barefoot-udstyr skaber optimale betingelser for hestevenlig ridning og derfor afslappet ridning. Det kan dog ikke erstatte korrekt håndtering af hesten!

© *Sabine Ullmann, Tyskland, juli 2010*
Oversat af Mina Rasmussen, Barefoot – Danmark