

Fysioterapeuten Lena Gunnarsson hjälper ryttare att bli medvetna om hur deras sittposition i sadeln påverkar hästen. Kunskaper som ofta gått stick i stäv med den traditionella ridläran och provocerat ridsporten.

TEXT & FOTO Maria Steén

”Sitter man snett blir konsekvenserna enorma”

På en ridbana bakom höga gräsklädda vallar i Mjöhult utanför Höganäs rider elitryttaren Yvonne Österholm med rak rygg och fokuserad blick. Vänster varv, höger varv. Det svischar snarare än dunsar när Ironmans hovar tar i marken. Bredvid står fysioterapeuten Lena Gunnarsson och skärskådar varje rörelse. Hon har skapat sig en egen nisch inom ridsporten genom utbildningskonceptet Vertikal Balanserad Ridning. Sedan 2015 hjälper hon ryttare att upptäcka och hantera kroppsliga asymmetrier de inte visste att de hade. Det kan låta nördigt för en utomstående.

– Ytterst handlar det om hållbarhet. Att kunna rida utan skador och så energieffektivt som möjligt, säger Lena.

Enligt henne är obalans och snedhet i ryttarens kropp grunden till många problem och skador hos både häst och ryttare, eftersom asymmetrier förskjuter tyngdpunkten på olika

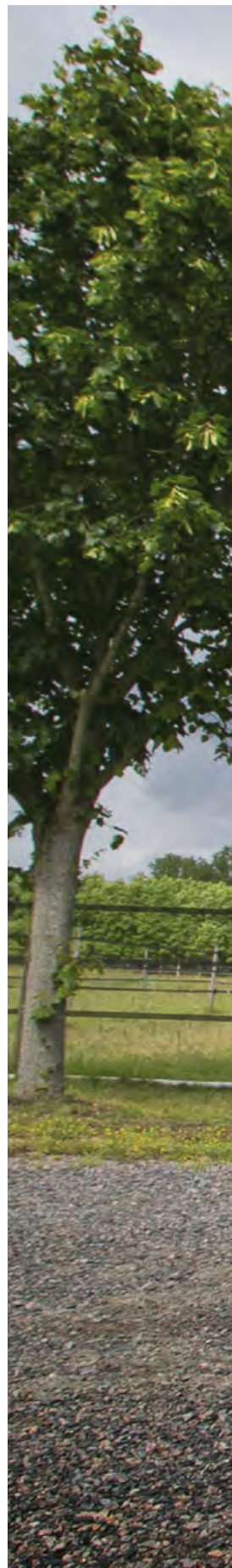
sätt. Beräkningar visar att centrifugalkraften i galopp ökar ryttarens vikt med tjugo gånger.

– Ryttaren blir som en elefant då. Sitter man snett blir konsekvenserna enorma.

Men att ställa sig upp i en skeptisk församling och säga att det i första hand är hos ryttaren, inte hästen, som problemet ligger, har väckt starka reaktioner inom ridsporten.

– Jag har blivit idiotförklarad så många gånger. I början fick jag många mejl: ”Vad vet du om det här, hur många Grand Prix-tävlingar har du själv ridit?” minns hon.

Att hon som fysioterapeut skulle bryta ny mark inom svensk ridsport hade hon knappast föreställt sig när hon tog sjukgymnastexamen 1992. Första jobbet som utredare av försäkringspatienter hos Försäkringskassan blev en kort resa. Längtan efter att arbeta kliniskt fick henne att söka sig till ortopederna i Eksjö. Därefter blev det Landskrona lasarets neurologiska rehabilitering och två år som distriktssjukgymnast i Höganäs





Ytterst handlar det om hållbarhet. Att kunna rida utan skador och så energieffektivt som möjligt, säger Lena Gunnarsson. I dag jobbar hon med elitryttaren Yvonne Österholm.



innan hon specialiserade sig på idrottsskador och började hos Sundpunkten i Helsingborg.

Någon vidareutbildning på högskolenivå har hon aldrig hunnit med. De tre barnen kom när de ville och gjorde det svårt att studera på heltid. I stället har hon ständigt vidareutbildat sig i privat regi, bland annat inom akupunktur och idrottsmedicin. Sin OMT-examen tog hon 2002.

– Jag har alltid jobbat brett. Det har gjort mig väldigt erfaren kliniskt och gett en helhetssyn som jag tagit med mig in i allt jag gjort.

Men efter några år som privatpraktiker i Tranås tog Lenas karriär tvärstopp. En gammal ryggskada från barndomen gjorde sig påmind och hon tvingades till en steloperation i ryggen.

Träning och biomekanik har alltid intresserat mig, säger Lena.

Att fortsätta som fysioterapeut på heltid blev omöjligt. I stället omskolade hon sig till energiingenjör. Och stortrivdes. Jobbet med miljö och hållbarhet passade perfekt. Men sex år senare satte ryggoperation nummer två stopp även där. Hon kunde varken sitta eller stå så mycket som krävdes.

– Då tappade jag sugen ett tag, säger hon.

Den livslånga kärleken till hästar och ridning blev hennes väg framåt.

– Träning och biomekanik har alltid intresserat mig. Och som ryttare funderade jag ständigt på hur man skulle kunna rida mer energieffektivt, säger hon.

Många av teorierna i hästvärlden – där hästen, inte ryttaren, var ett problem som skulle korrigeras och rakriktas – skavde i hennes öron.

– Inom ridsporten har kunskap ofta byggt på



Lena Gunnarsson

1984

Jobbade som hästskötare i Österrike och såg hoppryttaren Achenbrenner rida i perfekt balans.



2002

Tog OMT-examen.

2014

Startade Equestrian Fysio.



2016

Skapade utbildningskonceptet Vertikal Balanserad Ridning tillsammans med sadelkonstruktören Maria Hallring.

I fyra år har Lena och Yvonne jobbat med att utveckla symmetri och tyngdpunktskänsla. Målet är att Yvonne ska kunna rida så centrerat och energieffektivt som möjligt.





Forskning inom ridsport

Två studier la grunden till utbildningskonceptet Vertikal Balanserad Ridning. På senare år har mer forskning om ryttarens sittposition kommit.

Posture, Flexibility and Grip Strength in Horse Riders, Hobbs S J et al. Journal of Human Kinetics, 2014 Sep 29; 42: 113–125.

The influence of an 8-week rider core fitness program on the equine back at sitting trot, Hampson A et al, International Journal of Performance Analysis in Sport. Volume 15, 2015 - Issue 3.

Postural strategies in skilled riders, Engell M T, avhandling, Sveriges lantbruksuniversitet, 2018.

Intersegmental strategies in frontal plane in moderately-skilled riders analyzed in ridden and un-mounted situations, Engell M T et al, Human Movement Science, 66, August 2019, pp 511–520.

”En sned ryttare kan orsaka stora spänningar och syrebrist i hästens ryggmuskulatur.”

”troende”. En tränare säger si, en annan säger så, den tredje säger ”gör så här”, beskriver Lena.

Kända namn från tävlingsarenorna har stått som garantier för det som lärts ut.

– Men forskningsstudier och beräkningar på det optimala utförandet, som finns inom vilken annan sport som helst – var fanns de? säger Lena.

Funderingarna blev embryot till utbildningskonceptet Vertikal Balanserad Ridning.

Hon började plöja allt som fanns att läsa om hur häst och ryttare i rörelse egentligen påverkar varandra. Två brittiska forskningsstudier (se faktaruta) fick henne att inse att hästvärlden behövde sina fysioterapeuter. Resultaten pekade tydligt på att elitryttare ofta är mer sneda än amatörryttare. De klargjorde också att ryttarens obalans orsakar hästen större skada än vad som tidigare varit känt.

– EMG-mätningar visade att en sned ryttare orsakar stora spänningar och syrebrist i hästens ryggmuskulatur. Det är så långt ifrån energiefektiv ridning man kan komma. För ryttarens del kan man säga att ridning inte per automatik är hälsosam. Man måste sitta rätt för att det ska bli rätt, säger Lena, som med åren har fått mer medhåll från framstående profiler inom ridsporten.

Med forskningsresultaten i ryggen kunde Lena ta klivet och starta sin utbildningsverksamhet, som hon utformade i samarbete med sadelkonstruktören Maria Hallring 2016. Grunden i Vertikal Balanserad Ridning är symmetrianalysen där ryttarens obalans kartläggs kroppsdelen för kroppsdelen.

I dag varvar Lena analys av och träning med

Yvones tidigare sadel var för smal för hennes bäcken. För att inte vingla tvingades hon svanka, vilket ledde till inflammation i ländryggen. I den nya sadeln får bäckenet rätt stöd och benen kan hänga fritt utan spänningar.



ryttare med kurser, föreläsningar och "vanlig" fysioterapi. Symmetrianalysen gör hon även på humanpatienter.

– Jag har sällan några lätta fall. De som söker sig till mig är oftast riktigt skadade, säger hon.

Hon gissar att det beror på att hon blivit känd för att "nörda ner sig i symmetrin".

Att själv ha brottats med skador och svåra ryggproblem har format Lena.

– All rehab jag själv har genomgått har också blivit en del av min utbildning. Symmetrianalysen hade jag aldrig kunnat ta fram utan de erfarenheterna, säger hon.

Arbetet med hästar och ryttare har också påverkat Lenas möten med vanliga patienter.

– Hästar är så otroligt känsliga djur. Det har finkalibrerat min fysioterapeutiska analysförmåga.

Tidigare kunde hon acceptera att lämna en lite devierande fot utan åtgärd. I dag tar Lena i stället ett kliv tillbaka, analyserar helheten och

Ju mer centrerad och i balans Yvonne kan vara desto mindre muskelstyrka behöver hon använda när hon rider.

tar reda på vad som stör balansen i patientens kropp allra mest.

– Jag ser betydelsen av detaljer på ett helt annat sätt nu, säger hon.

På ridbanan hos elitryttaren Yvonne Österholm är det bröstkorgen och skulderbladen som är i fokus. Tyngdpunkten i ena varvet måste bli rätt.

I fyra år har Lena och Yvonne jobbat med symmetrin från fotbladen och uppåt.

– När man är rak kan man höja kvaliteten på allt man gör. Då blir kommunikationen med hästen mindre, snabbare och lättare, säger Yvonne, som arbetar med att utbilda unghästar.

Varje dag – i bilen, framför spegeln, på jobbet – har hon tränat symmetri och tyngdpunktskänsla.

– Man tror att man rider rakt, tills man blir

”Skadorna hos ryttare hittar man sällan bland vanliga motionärer, möjligen hos motocrossförare.”

medveten om att man inte alls gör det. Det kan vara jobbigt att inse. Men vill man nå toppen måste man kunna rida med osynliga hjälper, säger Yvonne, som även har fått brottas med skador och smärtor.

Under urlastning på en tävlingsplats hamnade Yvonne i kläm mellan 600 kilo häst och lastbilsväggen. Hon red ändå. En vecka senare blev smärtorna outhärdliga. Frakturer på bröstbenet konstaterades och hon erbjöds morfin. Men nej, det vore dopning. Hon skulle tävla dagen därpå.

– Jag bet ihop och lindade bröstkorgen så hårt att jag bara kunde andas så här, berättar hon och kippar efter andan.

Under några veckor red hon med ständiga smärtor.

– Bröstkorgen var så kontrakterad att det var omöjligt för henne att sitta rak, säger Lena.

Utan sin OMT-specialisering hade hon gått bet på rehabiliteringen av många ryttarskador, tror hon.

– Skadorna hos ryttare hittar man sällan bland vanliga motionärer, möjligen hos motocrossförare, säger Lena.

Lena Gunnarsson

Bor: Vallåkra i Skåne
Arbete: Fysioterapeut på privata praktiken Equestrianfysio
Vision: Att hjälpa ryttare att rida hållbart, energieffektivt och skadefritt.

I dag är Yvannes skador läkta och hon kan ägna sig åt finjusteringar med siktet inställt på OS 2024.

För många ryttare som söker Lenas hjälp är finlir på den nivån fortfarande en avlägsen dröm.

– De kan ha femton kilo mer vikt på ena sidan utan att veta om det. Kroppen är så van vid sin asymmetri att den tror sig vara rak, berättar Lena.

För att hitta sin mittpunkt får ryttarna göra tyngdpunktsövningar.

– Man sitter på en stol eller sadelbock och känner efter. Var har jag centrum av min bröstorg? Hur lite behöver jag göra för att få ett hekto mer på en sida?

Hon beskriver ridning i balans som att sitta precis mitt i navet på ett snurrande hjul. Där, med överkroppen rakt ovanför bäckenbotten, kan man sitta helt still utan att påverkas av centrifugalkraften, förklarar Lena.

– När man bara genom att flytta bröstkorgen några millimeter får hästen att röra sig dit man vill, utan inverkan av tygel eller skänkel – det är den millimeterkänslan jag vill åt. ●

Ny behandlingsbänk i höst?

– Vi har lagerbänkar för omgående leverans. Kontakta oss vid frågor, beställ gärna i vår webbshop.

MEDEMA® *Carefully chosen*

www.medema.se | 08-404 1200



Bänkar för omgående leverans!