

Tryckmatta – hjälp till rätt hjälper

Av Lena Särholm

Reagerar inte hästen rätt på dina hjälper? Tvårar den inte tillräckligt i sidwärtsrörelserna? Nu kan du se var felet ligger – direkt på dataskärmen.

– Det här är helt fantastiskt. Äntligen har vi ett redskap för att kunna jobba med vikthjälperna. Här syns direkt om ryttaren är sned eller sitter snett.

Lena Lilja, B-tränare i dressyr, berättar lyriskt om tryckmattan, en metod som tidigare har använts inom humansjukvården och nu kan ge lika revolutionerande resultat inom ridsporten. Mattan har sensorer som mäter belastning och avslöjar var trycket ligger, och hur hårt det är.

– **NÄR JAG Började Jobba** med sadlar för åtta år sedan efterlyste jag en vojlock där man kan se om sadeln ligger bra eller inte. Men det fanns ingen.

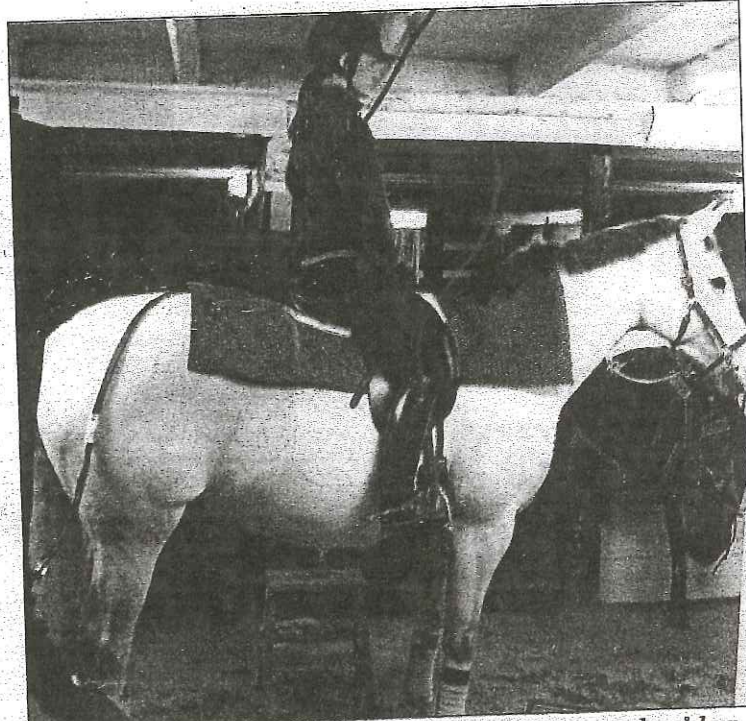
Frustrationen går fortfarande att ana i Lena Liljas röst. Men snart kom hon i kontakt med naprapaten Karl Sundkvist och Lena fann sitt efterlängta underlägg.

Tryckmattan används bland annat vid utprovning av rullstolar. Där gäller att trycket är jämnt fördelat på sittytan.

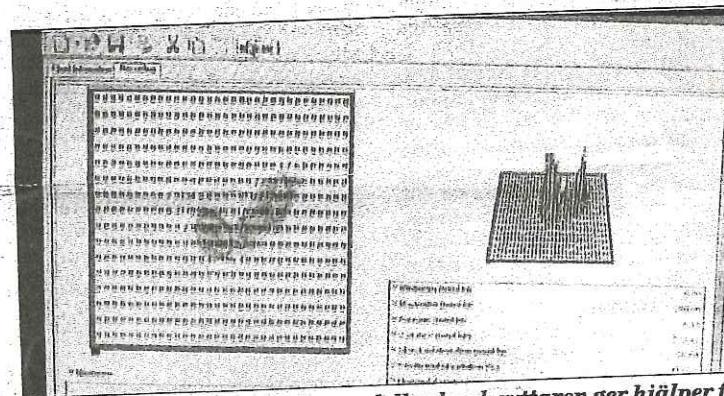
Inom ridsporten har mattan två funktioner. Dels för att få sadeln att ligga rätt på hästen, dels för att få ryttaren att sitta rätt och ge rätt hjälper.

För att se om sadeln passar läggs mattan mellan sadel och häst, som en vojlock. För att se hur ryttaren sitter läggs den mellan sadel och ryttare. Mattan kopplas till en dator som visar ett diagram över trycket.

– I framtiden hoppas vi på en sladdlös variant så att man kan rida med den. Tänk att kunna följa sina hjälper på en stor bildskärm på ridhusväggen!



När tryckmattan läggs mellan sadel och häst får man reda på hur sadeln ligger – om trycket är jämnt fördelat eller om den klämmer någonstans.



Här ligger tryckmattan på en sadelbock och ryttaren ger hjälper för galopp. På skärmen syns tydligt hur sittbenen ändrar läge.

DEN STÖRSTA FÖRDELEN med mattan är enligt Lena Lilja just möjligheten att se hur ryttaren ger sina hjälper. Detta sker enklast på en träbock. Proceduren är dock den samma som till häst; mattan läggs på boken, kopplas till en dator och ryttaren sitter upp.

Lena har testat mattan på flera elever.

– Man kan se hur trycket förändras, hur det ena sittbenet lyfts, när ryttaren ger hjälper för till exempel skänkelvikning. Man kan se allt som händer med vikten.

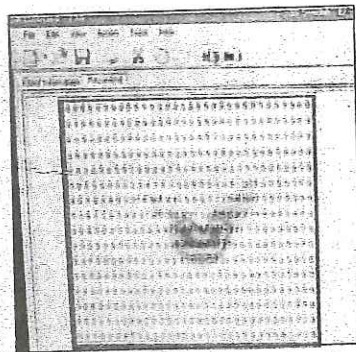
Det blir lättare för både tränare och ryttare att sedan gå över till den riktiga hästen. Ryttaren har fått svart på vitt att han/hon ger ojämna hjälper och tränarens budskap går lättare fram. Resultat märks ofta omedelbart – hästen svarar med att genomföra övningen.

Mattan avslöjar också snedheter hos ryttaren – här kommer naprapaten Karl Sundkvists kunskap till hjälp. Han kan se om ryttaren är sned i bäckenet eller har olika långa ben eller muskler. Utifrån detta kan han hjälpa ryttaren med ett specifikt träningsprogram.

Det är inte ovanligt – snarare tvärtom – att häst eller ryttare är lite sned. Det är lätt att hamna i en ond cirkel: ryttaren sitter snett, hästen sätter fel muskler som kompensation...

Detta måste givetvis behandlas, men som en hjälp på vägen har Karl Sundkvist och Lena Lilja tagit fram en sadelpad som jämnar ut trycket. Padden går att bygga upp/anpassas efter snedheten. Målet är att småningom ha rättat till snedheten så att padden inte behövs.

Lena skulle önska att tryckmat-



I halten sjunker ryttaren ner i sadeln och vikten koncentreras. Röd markering visar var belastningen är som störst, blått var den är som minst.

tan blev ett etablerat redskap hos tränare och ridskolor, även om hon är beredd på visst motstånd.

– Det kan vara lite känsligt, alla är vi rädda för att göra fel. Här avslöjas om hjälpen är rätt eller inte.

Men fördelarna överväger:

– Tänk om hästen fick chansen att ha en ryttare som sitter i balans och är med i rörelsen. Då skulle vi också förebygga många ryggsproblem och andra skador.

Även om Lena Lilja är dressyrtränare tror hon att alla inom ridsporten kan ha användning för tryckmattan.

– Det är till exempel inte ovanligt att hoppsadlar ligger lite tätt mot manken. Här kan man se hur hårt trycket verkligen är.

Men det finns ett aber för en större spridning. Priset.

– Mattan kommer från Kanada och kostar 150.000-160.000 kr. ■