

Saddlefitting – Teil 7

Sattelsitz

Der Sattel als Bindeglied zwischen Reiter und Pferd muss auf der Oberseite, dem Sitz, den gesamten Gegebenheiten des Reiters entsprechen. Was für den einen ideal ist, kann für den nächsten vollkommen ungeeignet sein. In diesem Teil von Saddlefitting soll es nicht um Extrembeispiele gehen, die es zweifelsfrei gibt, sondern vielmehr um die Allgemeinheit der Reiter. In Deutschland betreiben knapp 3,9 Millionen Menschen der über 14jährigen Reitsport. Rund 80% davon sind Frauen. Das entspricht 3,12 Millionen. Der Rest, knapp 800.000, sind männliche Reiter.

Während der Westernsattel und der klassische Sattel grundsätzlich unterschiedlich sind, der Sitz grundlegend unterschiedlich gebaut wird, bleibt eines gleich, er muss zum Hinterteil des Reiters passen. Grundlegend könnte man an dieser Stelle ganz einfach schreiben: „Passt der Hintern rein, hat Luft und Wackelt etwas, fühlt sich angenehm an, dann ist alles gut“. Schreiben wir das doch einfach mal in eine Diskussionsgruppe und warten ab was passiert. Eine unendliche Diskussion über Sattelformen, Frauen- und Männersättel entspinnt sich in rasender Schnelligkeit. Selten werden sie sachlich und meist schon gar nicht qualifiziert geführt. Es ist nicht sonderlich schwierig sich eine derartige Unterhaltung vorzustellen, nicht wahr? Das findet meist ohne irgendwelche tatsächlichen Fakten statt, denn keiner hat die Person persönlich gesehen, noch kennt sie sich mit der expliziten Anatomie und Anforderungen der Person aus.

„Der Sitz muss flach sein!“

„Nein, tief muss er sein!“

„So ein Quatsch, du brauchst einen Equitation Seat.“

„Vielleicht wäre ein extra breiter Sitz besser, der hat bei mir auch richtig geholfen.“

„Wäre da nicht ein schmalerer Sitz sogar besser?“

„Du solltest einen doppelt gepolsterten Sitz nehmen, oder besser einen mit Gelkissen.“

„Mit einem Hard Seat sind deine Probleme Geschichte.“

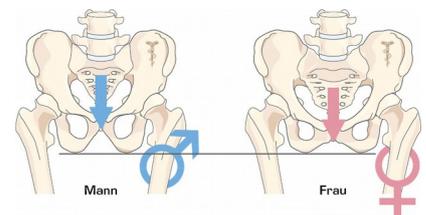
Weil ein Hintern nicht gleich Hintern ist, geht es eben gerade nicht so einfach und wir müssen uns mal etwas mit den Voraussetzungen befassen.

Männliches vs. Weibliches Becken

Also wo fangen wir an? Widmen wir uns zunächst einmal den anatomischen Voraussetzungen und den Unterschieden von Mann und Frau. Um nicht zu weit abzuschweifen, konzentrieren wir uns auf den Kern der Sache – das Becken – und den damit verbundenen Gelenken.

Das Becken ist sozusagen der Mittelpunkt zwischen Ober- und Unterkörper. Während von oben das Iliosakralgelenk das Kreuzbein mit dem Becken verbindet, das seinerseits nach oben hin mit der Wirbelsäule und nach unten mit dem Steißbein verbunden ist, ist das Becken nach unten über das Hüftgelenk mit den Beinen – hier mit dem Oberschenkel verbunden. Ein weiteres „Gelenk“ ist die Schambeinfuge auch Symphysis Pubica genannt. Sie zählt zu den unechten Gelenken wie die Bandscheiben und verbindet die linke und rechte Beckenhälfte vorne. Hinten werden die beiden Hälften durch das Iliosakralgelenk, Kreuzbein sowie die Bänder verbunden.

Vom Schambein aus gehen die Schambeinäste ab, bilden den Schambeinbogen und in die Sitzbeine bzw. Sitzknochen über. Je nach Lage und Position ist die Auflagefläche im Sitzen größer oder kleiner. In den meisten Reitdisziplinen ist ein aufrechter Sitz gefordert. Ziel ist es hier das Becken in einer neutralen Position, also weder vor- noch zurückgeneigt, zu halten. Disziplinen, die eine nach vorn geneigte Position des Reiters erfordern wie z. B. in Geschwindigkeitsdisziplinen unterliegen anderen Anforderungen. Der Pferderennsport ist hierbei nicht gemeint, da Jockeys in einer „stehenden“ Position und nicht im Sitzen reiten.



Frauen und Männer haben teils starke Unterschiede im Körperbau. Einige können Einfluss auf die jeweiligen Anforderungen haben, andere hingegen sind derart marginal, dass sie vernachlässigt werden können. Die Frage, ob anatomische Unterschiede zwischen Männern und Frauen besteht stellt sich nicht – sie sind offenkundig. Diese in Abrede zu stellen ist unsinnig. Die Frage in wie weit sie auf das Ergebnis eine Auswir-

kung haben ist hingegen durchaus gerechtfertigt. Heutzutage ist immer häufiger von einer Forderung nach einem Frauen- bzw. Männersattel die Rede¹. Als einer der bekanntesten Verfechter dieser These gilt Jochen Schleese und interessanter Weise bedient er genau dies durch Vorträge, Bücher und nicht zuletzt durch Sättel. Als Beweis der These müssen die klassischen Vorurteile sowie Extrembeispiele herhalten, um die Theorie zu untermauern. Tatsächliche, belastbare wissenschaftliche Studien sind hier scheinbar Fehlanzeige. Sowohl in dessen Büchern, als auch sonstigen Publikationen. Dennoch gibt es belastbare Studien jüngerer Datums, die uns zum Sinn der These Aufschluss geben können.

Sitzlänge

Der erste Schritt bei der Wahl des richtigen Sattels ist es die richtige Größe zu wählen. Gleich zu Anfang sollte erwähnt werden, dass es keine Schande ist einen großen Sitz zu benötigen. Dann ist es eben ein Sitz mit 18 oder 18,5 Zoll im klassischen Sattel. Wer hat schon ein Leben lang die gleiche Hosengröße und warum sollte das beim Sattel anders sein? Als Faustregel kann gesagt werden, dass der Westernsattel durchschnittlich 2 Zoll kleiner benötigt wird als der klassische Sattel. Die Wahrscheinlichkeit, dass man während seines Lebens alleine deshalb einen neuen Sattel benötigt, ist recht groß.

Die Sitzgröße eines Sattels wird grundsätzlich zuerst nach der Länge des Schenkelknochens und zweitens nach der Größe des Gesäß bestimmt. Die Größe nur anhand einer dieser Komponenten zu bestimmen ist falsch. Meist ist der Sattel dann zu klein. Selbst die

¹ Die These wurde zuerst durch Dr. Deb Bennett 1989 beschrieben. Sie zählt zu den führenden Wissenschaftlern im Reitsport.

Form des Sitzes kann Einfluss auf die notwendige Sitzgröße haben. Sowohl für klassische Sättel als auch für Westernsättel gilt als Faustregel, dass vorne 2 bis 4 Zoll (5 bis 10 cm) Platz sein sollen. Beim klassischen Sattel wird für den hinteren Bereich das gleiche Maß angenommen. Bei Westernsätteln hingegen nur 1 bis 1,5 Zoll (2,5 bis 3,7 cm). Hieraus resultiert auch der erhebliche Unterschied der benötigten Sitzgröße.

Grundsätzlich kann gesagt werden, dass ein zu kleiner Sattel den Reiter in eine Vorwärtsposition bringt, während ein zu großer Sattel in der Regel dafür sorgt, dass der Reiter nach hinten im Sattel rutscht und daher meist in eine Stuhlposition verfällt.

Sitzbreite

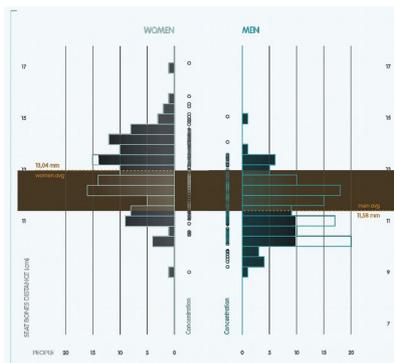
Neben der Sitzlänge darf die Sitzbreite nicht vergessen werden. Auf den ersten Blick hört sich das eher seltsam an, denn der Sattel ist immer recht breit, muss er doch über den Rücken des Pferdes reichen. Die Breite der Sitzfläche verringert sich bei vielen Sätteln jedoch rasch, weil sie für die jeweilige Person ungünstig geformt sind und sich die Breite durch den Radius oder zu schnell abfallende Seiten drastisch reduziert. Die notwendige Sitzfläche bestimmt sich vor allem durch den Abstand der Sitzbeinhöcker (auch als Sitzbeinknochen bezeichnet). Bei Männern ist dieser Abstand je nach Lektüre im Schnitt 12,5 bis

13 cm und bei Frauen 11,5 bis 13 cm. Die Maße erstrecken sich für Männer von 9 bis 16 cm und für Frauen von 9 bis 17 cm². Die Abstände für Männer und Frauen weisen große Varianzen auf, die sich weder in einem bestimmten Maß für Männer oder Frauen, noch in einer Formel hierzu festhalten lassen und müssen im Zweifelsfall individuell festgestellt werden. Damit diese Knochen, die man problemlos mit den Fingern ertasten kann, auch eine ausreichende Auflagefläche haben, sollten zum tatsächlich ermittelten Abstand zwischen 3 und 4 cm je Seite (6 bis 8 cm insgesamt) hinzugerechnet werden. Dieses Maß ergibt somit die ideale Sitzflächen- bzw. Auflagenbreite. Selbstverständlich könnte man nun auf die Idee kommen den Sitz ganz einfach möglichst breit zu machen und alles sei gut. Dem ist nicht so. Ist der Sitz zu breit neigt der Reiter dazu Schmerzen in der Hüfte zu bekommen.

Anhand der zuvor angeführten Durchschnittsmaße lässt sich somit die Forderung nach einem Frauen- oder Männersattel mit den bislang angeführten Gründen nicht herleiten. Der Mann kann einen breiteren Sitz als die Frau benötigen und umgekehrt. Nicht zuletzt gibt es eine relativ große Schnittmenge, bei der beide Geschlechter eine identische Sitzform benötigen. Es ist daher sinnvoller von Körperformen zu sprechen, als von geschlechtsorientierten Angaben.

Beckenneigung

Nachdem wir nun definitiv wissen, dass die Grundaussage, die Sitzbeinhöcker von Männern und Frauen wären immer von unter-



² Bei einer Projektstudie, durchgeführt von der Deutschen Sporthochschule Köln, Projektleiter: Prof. Dr. Ingo Froböse im Zeitraum vom 01.06.2013 – 28.02.2014 ergab sich ein Durchschnittswert von 13 cm für Frauen und 11,6 cm für Männer aus 240 Probanden, jeweils die Hälfte Männer und Frauen.

schiedlicher Weite zueinander, nämlich bei den Frauen immer weiter als bei den Männern, so nicht zutreffend ist, stellt sich die Frage, ob das Becken der Frau im Vergleich zum Mann immer nach vorn geneigt ist und ob dies einen grundlegenden Einfluss auf das Reiten hat. Die Stellung des Beckens steht in direkter Abhängigkeit zur Haltung der Wirbelsäule und umgekehrt.

Ein stark nach hinten gekipptes Becken hat eine Reduktion der natürlichen Lendenlordose zur Folge. Die Lendenlordose ist die Vorwärtsskrümmung der Lendenwirbel zwischen Kreuzbein und Brustwirbel. Das Gegenteil, eine Hyperlordose der Lendenwirbelsäule, wäre ein Hohlkreuz und bewirkt ein unnatürliches Vorwärtsskippen des Beckens. Ursachen für Letzteres sind unter anderem:

- langes Sitzen
- Tragen von Schuhen mit hohen Absätzen
- Übergewicht
- Schwangerschaft

Um eine zu starke Beckenkipfung nach vorne zu vermeiden, ist es unerlässlich die Bauch-, Gesäßmuskulatur zu trainieren und zu kräftigen, sowie für eine ausreichende Dehnung der Hüftbeugemuskulatur zu sorgen.

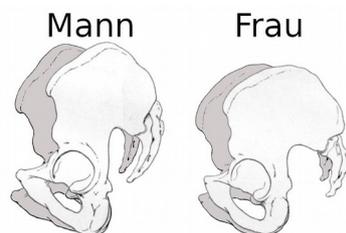
Die Frage, ob das Becken der Frau gegenüber dem des Mannes weiter nach vorn geneigt ist, wird in der allgemeinen Literatur zunächst bestätigt. In der Fachliteratur wird dies jedoch verneint und für Männer wie Frauen ein Mittelwert von 60° (Varianzen von 55° - 65°) angegeben³. Dies wurde bereits Mitte des 19. Jahrhunderts erkannt und auch in jüngster Literatur auf 50° bis 60° bestätigt⁴. Ein

3 Handbuch der menschlichen Anatomie von Carl Friedrich Theodor Krause 1841

4 Orthopädie und orthopädische Chirurgie : das Standardwerk für Klinik und Praxis von Reingard M. Aigner

interessanter Widerspruch bei dem behauptet wird, dass das Becken der Frau deutlich mehr nach vorn geneigt ist als beim Mann und mit 60° beziffert wird ist indes auch in einer jüngeren Literatur zu finden⁵. Diese Beckenneigung verändert sich im Sitzen erheblich. Das Becken selbst, wird für Männer wie Frauen, um 13 bis 20° ausgehend von einer horizontalen Sitzfläche aufgerichtet. Eine weitergehende Neigung wird durch den Bandapparat der Hüftgelenke verhindert. An dieser Stelle weiter auf die gesamten Bänder und Muskeln des Beckengürtels einzugehen erscheint unnötig.

Bewegungen des Beckens und der Wirbelsäule, sowie die Bewegungen im Hüftgelenk können nicht isoliert, sondern immer nur im Gesamtzusammenhang betrachtet werden.



Beckenrotation im Sitzen im Vergleich zur natürlichen Haltung im Stand

Der Unterschied zwischen Mann und Frau ist somit in einem weiteren Punkt als marginal zu bezeichnen und muss immer im jeweiligen Einzelfall bewertet werden.

Die Sitzbeinhöcker, als auch das Schambein, sind besonders schmerzempfindliche Bereiche. Die relativ geringe Schicht an Weichteilgewebe in diesem Bereich bietet keine ausreichende Polsterung, um vor Stößen zu schützen. Deshalb muss der Grundsitz⁶ richtig aufgebaut wer-

5 Gynäkologie und Geburtshilfe verfasst von M. Breckwoldt, M. Kaufmann, G. Martius, A. Pfeleiderer

6 Auch wenn man beim klassischen Sattel eigentlich nicht vom Grundsitz spricht, wird dieser Begriff in diesem Zusammenhang gleichermaßen verwendet.

den. Die Grundform hat wenig mit Polsterung zu tun. Tatsächlich bevorzugen Westernreiter, die den ganzen Tag im Sattel sitzen, einen harten gegenüber einem gepolsterten Sitz. Soll der Grundsitz gepolstert werden, so muss dies bei der Fertigung berücksichtigt werden, da der fertige Sitz wie oben dargestellt weder zu schmal noch zu breit sein darf, um dem Reiter keine Schmerzen zu bereiten. Ein viel wesentlicherer Unterschied zwischen Männern und Frauen im Bezug auf das Becken stellt die Höhe des Schambeinbogens dar. Dieser ist bei Männern deutlich höher als bei Frauen.

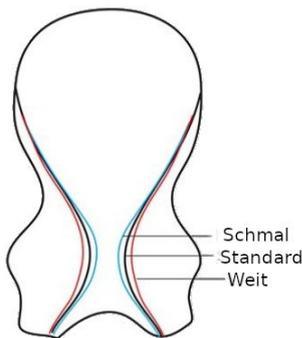
Aus anatomischer Sicht ist das Schambein der Frau deutlich tiefer gelegen, als das des Mannes. Kippt nun noch das Becken nach vorne oder ist die Taille des Sattels zu weit in die Sitzfläche gezogen, besteht das Risiko, dass zu großer Druck auf den Schambereich ausgeübt wird und die Reiterin sich schnell wund reitet. Es gibt tatsächlich Hersteller bei denen dies eine Rolle spielen kann, bei den meisten Herstellern besteht dieses Problem jedoch nicht. Um den Schambereich der Frau zu schonen wurden Sattelbäume aus Kunststoff mit einem Längsausschnitt entwickelt, die offenbar aus dieser Idee heraus auch im Radsport übernommen wurden. Das ist von Vorteil, denn wir können hier auf eine Studie der Deutschen Sporthochschule Köln zurückgreifen⁷. Im Ergebnis bleibt festzustellen, dass diese Aussparung sogar zu erhöhtem Druckschmerz führen kann und somit nicht das gewünschte Ergebnis liefert. Da wie bereits festgestellt beim Reiten ein aufrechter Sitz gefordert ist, wird deutlich, dass der Druck auf das Schambein nur dann stattfinden kann, wenn der Reiter und besonders die Reiterin,

7 Ergonomics of 2 Bicycle Saddles von Prof. Dr. Ingo Froböse, Prof. Dr. Luc Baeyens, Kim Tofaute et.al.

durch das tiefer liegende Schambein der Frau nicht tatsächlich aufrecht, sondern im Hohlkreuz reitet.

Deutlich zu unterscheiden von der Sitzbreite ist die Taille des Sattels. Diese darf nicht mit der Sitzflächenbreite verwechselt werden. Der Einfluss, den diese auf die Sitzflächenbreite hat ist sehr gering. Die Taille (engl. Twist) des Sattels bestimmt vielmehr wie die Beine nach vorn und unten geführt werden. Dabei liegt der größte Einfluss den die Taille hier ausübt im Winkel wie die Beine von der Hüfte her geführt werden. Dieser Bereich bestimmt mehr als alles andere, ob sich der Sattel für Reiter und Reiterin zu breit, zu schmal oder genau richtig erweist. Die Grafik von Frank Baines Saddlery verdeutlicht den Einfluss der Taille. Auch hier geht es nicht um alleinige Merkmale für Männer oder Frauen.

Reiter, die über Schmerzen im Schambereich klagen, haben meist einen Sattel mit einer zu engen Taille.



Hüftgelenk

Ein weiterer Bereich der zu unangenehmen Schmerzen und damit auch zu Einschränkungen beim Reiten führen kann ist das Hüftgelenk. Die Form des Sitzes beeinflusst vor allem auch die Haltung im Hüftgelenk und dadurch das Maß in wie weit der Reiter in der Lage ist die Hilfen zu geben. Je

breitbeiniger ein Reiter sitzen muss, desto mehr wird dies auf die Waden und den Fuß verlagert. Daneben müssen bei „idealer“ Reiter-sitzhaltung die Bänder und nicht zuletzt die Sehnen im Hüftbereich und vor allem am Hüftgelenk selbst überbeansprucht werden. Dies kann zu unangenehmen Schmerzen führen wodurch es dem Reiter unmöglich ist die Hilfen so zu geben wie sie sein sollten. Timing und Intensität der Hilfengebung können hierdurch stark beeinflusst werden. Zudem fühlt sich ein Reiter bei einem zu breiten Sitz meist nicht sicher im Sattel. In einer ganzen Reihe von Fällen verhält es sich so, dass die Probleme, die durch einen zu breiten Sitz entstehen sich bis in die Zehenspitzen bemerkbar machen. Das erkennt sicherlich nicht jeder Reiter und auch nicht jeder Trainer sofort, dennoch ist es evident.

Auf den ersten Blick hat die Position der Steigbügelriemenaufhängung nichts mit dem Sitz des Sattels an sich zu tun, sondern mehr mit der Sitzhaltung des Reiters. Nichts desto Trotz muss sie bei der Eignung des Sattels für den Reiter und dem Reitstil berücksichtigt werden. Beim klassischen Sattel können verstellbare Sturzfedern verarbeitet werden. Dadurch lässt sich die Position der Steigbügelriemen weiter vor oder zurück verändern.

Längenverstellbare Sturzfedern sind für Vielseitigkeitssättel aufgrund der sich je nach Einsatz ändernden Beinposition grundsätzlich empfehlenswert. Auch für Reiter, die den gleichen Sattel auf unterschiedlichen Pferden einsetzen kann dies sinnvoll sein. Die notwendige Position der Steigbügelriemen kann sich durch unterschiedliche Körperformen der Pferde ändern.

Die Veränderung der Steigbügelriemenposition kann nicht nur dafür sorgen, dass ein Reiter in idea-

ler Haltung sitzen kann, sondern auch dafür, dass die empfindlichen Stellen geschont werden. Je mehr sich ein Reiter in der Stuhlposition befindet, desto schmerzhafter kann dies auf Dauer für die Sitzbeinhöcker werden. Darüber hinaus wird in der Stuhlposition mehr Kraft auf den Efter ausgeübt, damit der Reiter sich ausreichend stabilisieren kann oder sich am Pferdemaul „festhält“. Ein weiterer Nachteil dieser Haltung ist, dass der Reiter nahezu dauerhaft hinter der Bewegung des Pferdes ist und mit einem deutlich höheren Kraftaufwand agieren muss, um die gleiche Leistung zu bringen. In manchen Disziplinen ist dies sogar gewünscht. Es ist allerdings auch deutlich, dass ein solcher Sattel nicht auf Dauer für Pferd und Reiter verwendet werden sollte, sondern ein weiterer Sattel, der die optimale Sitzhaltung ermöglicht notwendig ist.

Eine geschlechtsspezifische Einordnung für Sättel ist offenbar nicht zweckdienlich, sondern es muss jeweils der Einzelfall betrachtet werden.

Der Sitz und seine Form müssen Reiter und Reiterin ausreichend Bewegungsfreiheit geben, dass diese nicht eingeschränkt werden und weder in eine Hohlkreuzhaltung noch in eine Rundrückenhaltung verfallen. Der tiefste Punkt des Sitzes darf weder zu weit vorn, noch zu weit nach hinten verlagert sein. Ist der tiefste Punkt zu weit nach hinten verlagert, kann der Reiter einen Stuhlsitz nicht verhindern. Ist der tiefste Punkt hingegen zu weit vorne gelangt der Reiter automatisch in den sogenannten Spaltsitz.

Tiefer oder flacher Sitz

Die Wahl zwischen tiefer oder flacher Sitzfläche ist nicht immer gegeben. Ein Springsattel mit einem tiefen Sitz wäre vollkommen un-

tauglich. Ein vollkommen flacher Barrel Race Sattel wäre ebenso ungeeignet. Es ist daher auch von der jeweiligen Disziplin abhängig was für eine Sitzform zweckmäßig und richtig ist. Eine flache Sitzfläche ermöglicht dem Reiter ein Maximum an Bewegungsfreiheit, während eine tiefe Sitzfläche diese zwangsläufig einschränkt. Dabei stellt sich nur die Frage, ob diese Einschränkungen auch von Bedeutung für die jeweilige Disziplin sind, oder die Einschränkung nur in althergebrachten Denkweisen besteht. Ein Pferd soll auf minimalste Hilfengebungen reagieren. Dabei ist es nicht nachvollziehbar warum ein Reiter zwingend in der Lage sein muss sich im Sattel im Kreis herumdrehen zu können.

Zu beachten bei der Wahl der Sitzform in Längsrichtung ist vor allem der Anstieg von der Sitzfläche zum Vorderziesel zu berücksichtigen. Grundsätzlich muss der Vorderziesel so hoch sein, dass er dem Widerrist ausreichend Freiheit bietet. Stößt der Reiter beim Reiten mit dem Schambein dagegen, so muss zunächst geprüft werden, ob der Sattel richtig liegt. Wenn dies der Fall ist, gibt es drei mögliche Gründe warum der Reiter mit dem Schambein anstößt. Erstens könnte das Pferd den Rücken nicht korrekt benutzen. Zweitens der Reiter könnte mit einem nach vorn gekippten Becken reiten und drittens der Sattel hat einen viel zu hohen Vorderziesel für den Reiter. Das wird häufig bei tiefen Dressursitzen beobachtet. Die Form des Anstiegs ist hier meist zu abrupt und zu kurz.

Hart oder Weich

Eine Frage vor der viele Reiter stehen ist die, ob es ein gepolsterter, also weicher Sitz, oder ein harter Sitz sein soll. Hier müssen ganz grundlegende Unterschiede getroffen werden. Westernsättel un-

terscheiden sich im Grundaufbau hierbei deutlich von klassischen Sätteln. Der Westernsattel hat grundsätzlich einen harten Grund Sitz, der entweder vollständig aus Leder geformt, oder mittels einer Blech-/Kunststoffform vorgegeben wird. Darauf wird im Falle einer Polsterung eine Latexmatratze aufgebracht und von einem Deckleder überzogen. Beim klassischen Sattel unterscheiden wir mittlerweile zwei unterschiedliche Varianten. Traditionell wird ein Rahmen aus Holz, Kunststoff, oder auch Carbon mit Gurten bespannt und dann ebenfalls eine Latexmatratze aufgebracht. Die Spannung und Qualität der Gurte bestimmt die Härte dieses Sitzes. Weit verbreitet sind inzwischen auch Kunststoffbäume, die einer Vollgussform entstammen. Auf diese wird lediglich noch die Matratze aufgebracht. In beiden Fällen wird nur noch das Deckleder des Sitzes aufgebracht. Sowohl beim Westernsattel als auch beim klassischen Sattel wird im Allgemeinen eine etwa 20 mm dicke Latexmatratze verwendet. Ist der Sattel zu weich, können die Sitzbeinhöcker zu tief in den Sattel einsinken. Das kann wiederum je nach Sitzform zu Problemen führen. Daher ist es besonders wichtig, dass die Sitzfläche nicht zu stark gerundet ist und die Sitzbeinhöcker somit auf einer horizontalen Ebene liegen. Ist dies nicht der Fall besteht die Möglichkeit, dass das empfindliche Steißbein in die Sitzfläche gedrückt wird. Dieses Problem ist meist nur bei Frauen zu beobachten. Ein harter Sitz könnte hier schnell für Abhilfe sorgen, auch wenn dies auf den Ersten Blick nicht jeder Reiterin als angenehm erscheinen mag.

Anzeichen für einen ungeeigneten Sitz

- Schmerzen in/im:
 - Beckenbereich
 - Hüftgelenk

- Kniegelenk
- Unterer Rücken
- Sitzbeinhöcker
- Iliosakralgelenk
- Steißbein
- Schambein
- Probleme bei der Hilfengebung
- Schwierigkeiten Knie anzulegen
- Zehen können nicht nach vorn gerichtet werden

Studien zum Fahrradsattel sind nicht 1 zu 1 auf den Reitsattel übertragbar. Dennoch sind eine Vielzahl der erbrachten Daten und Erkenntnisse auf den Reitsport direkt anwendbar und nicht weg zu diskutieren. Es bleibt unbestritten, dass die Beinhaltung beim Fahrradfahren eine andere ist, als sie beim Reiten vorzufinden ist. Die originären Auflageflächen werden hierdurch jedoch kaum beeinträchtigt.

Fazit:

Die Forderung nach einem Sattel speziell für Frauen oder Männer erscheint unnötig. Viel wichtiger erscheint es hingegen einen geeigneten Ausgleichssport zur Stärkung der Muskeln und Dehnungsübungen zu machen, die gezielt auf Haltungsmängel eingehen. Darüber hinaus wird besonders deutlich, dass Onlinekäufe bei der Wahl des richtigen Sattels nicht an erster Stelle stehen sollten, da ein Probesitzen vor dem Kauf und eine fachlich qualifizierte Beratung nicht möglich ist. Trainer, Bereiter, oder auch die beste Freundin am Stall sind sicherlich bemüht und meinen es gut, aber weiter als bis zu einem „Urteil“, dass der Sattel ungeeignet erscheint reicht es in der Regel nicht. Warum der Sattel nicht geeignet ist können sie in den wenigsten Fällen fachlich fundiert begründen. Das ist die Aufgabe des Saddlefitter.

Bildnachweis:

Bild 1, Seite 1: rheumaliga.ch

Bild 2, Seite 1: SQLab.de
Bild 3, Seite 2: selleroyal.com
Bild 4, Seite 3: Gray's Anatomy
Bild 5, Seite 4: FrankBaines.com

Literaturverzeichnis:

<https://www.uni-saarland.de/einrichtung/hochschulsport/service/pausengymnastik/theorie-der-beckenkipfung.html>

The Horse's Pain-Free Back and Saddle-Fit Book von Joyce Harman

The Western Horse's Pain-Free Back and Saddle-Fit Book von Joyce Harman

Medizinische Sattellehre von R. Stodulka, E. Weiß, E. Meyners

The Silent Killer von Jochen Schleese

Ergonomics of 2 Bicycle Saddles von Prof. Dr. Ingo Froböse, Prof. Dr. Luc Baeyens, Kim Tofaute et.al.

<https://www.selleroyal.com/de/scientia>

Entwicklung eines Konzepts der Sportergonomie am Beispiel des Radfahrens unter besonderer Berücksichtigung von Gesundheit, Wohlbefinden und Komfort, Dissertation von Kim Alexander Tofaute

Women's Bike Seats: A Pressing Matter for Competitive Female Cyclists von Marsha K. Guess, MD, Sarah N. Partin, BA, Steven

Schrader, PhD, Brian Lowe, PhD, Julie LaCombe, MD, Susan Reutman, PhD, Andrea Wang, MD, Christine Toennis, BS, Arnold Melman, MD, Madgy Mikhail, MD, and Kathleen A. Connell, MD

Handbuch der menschlichen Anatomie von Carl Friedrich Theodor Krause 1841

Orthopädie und orthopädische Chirurgie : das Standardwerk für Klinik und Praxis von Reingard M. Aigner

Gynäkologie und Geburtshilfe verfasst von M. Breckwoldt, M. Kaufmann, G. Martius, A. Pfeleiderer

https://www.amboss.com/de/wissen/Becken_und_H%C3%BCfte