Unterschiedliche Sättel für Männer und Frauen?

Viele Reiter wissen nicht, dass die Anatomie des Beckens und der Hüfte großen Einfluss auf die Fähigkeit hat, ausbalanciert im Sattel zu sitzen.
Es ist keine neue Information, dass das männliche und das weibliche Becken sich deutlich unterscheiden, da bei der Frau der Geburtskanal vorhanden ist, der dem Mann fehlt.
Allerdings hatte bis vor einigen Jahren noch keiner analysiert, in welchem Winkel die zwei völlig unterschiedlich geformten Becken im Sattel positioniert sein müssen, um ausbalanciert sitzen zu können.
Mit Hilfe von Gipsabdrücken von Männern und Frauen im Sattel wurde sichtbar gemacht, dass es durch die unterschiedliche Beckenform zu völlig anderer Druckeinwirkung kommt, und es konnte deutlich gemacht werden, dass die seit jeher gebauten Sättel eigentlich für das Frauenbecken ungeeignet sind und lediglich dem Männerbecken eine optimale Unterstützung bieten.

Frauenbecken:

Der tiefste Abdruck in der mit Gips ausgekleideten Sitzfläche ist vorne unter dem Schambein. Die Sitzbeinhöcker liegen weit auseinander

Männerbecken:

Kein deutlicher Druckpunkt im Schambereich, breite Berührungspunkte der Sitzbeinhöcker, die enger beieinander liegen

Copyright Jochen Schleese; The silent killer-Sattelanpassung nur für den Moment? Erschienen im Wuwei Verlag

Folgende Unterschiede weisen das männliche und das weibliche Becken auf:
Das Schambein der Frau ist flacher gewinkelt als das des Mannes: wenn die Frau im Gleichgewicht sitzen will, kommt im Bereich des Schambeines schmerzhafter Druck auf diese sensible Region. Die Sitzbeinknochen, die beim Mann der Sattelsitzfläche nah anliegen und auf die der Druck beim Sitzen optimal verteilt werden kann, sind bei der Frau durch die andere Winkelung deutlich weiter von der Sitzfläche entfernt und die Auflagepunkte liegen auch deutlich weiter auseinander.
Will ein Reiter in Balance sitzen, so muss seine Wirbelsäule lotrecht über dem Pferd sein. Da bei der Frau bedingt durch den Geburtskanal das Steißbein deutlich kürzer ist, muss das Becken für einen lotrechten Sitz nach vorne gekippt werden, was nun wieder den Druck auf die Schamregion verstärkt und zu schlechterem Kontakt der Sitzbeine mit der Sitzfläche führt.

Kopien und Weitergabe dieser Studien bedürfen unbedingt der Zustimmung der Autorin:
© Dorothea Weber 2016 | www.pferdemedizin-osteopathie-weber.de | praxis@pferdemedizin-osteopathie-weber.de | 0177 – 411 56 40

Um stabiler im Sattel zu sitzen, haben viele Frauen die Tendenz, auf der Sitzfläche nach hinten zu rutschen, wo die Sitzbeinknochen und die Pobacken eine bessere Unterstützung finden. Dadurch sitzt die Reiterin dann aber hinter dem Schwerpunkt und hat auch die Tendenz in den Stuhlsitz zu kommen.

Diese Fotos zeigen eindrücklich, wie der Sattel den Sitz der Reiterin beeinflusst - und das schon im Stand!
Links im Frauensattel ein ausbalancierter Sitz und die Reiterin hat keine Mühe das Bein gerade fallen zu lassen.
Rechts die gleiche Reiterin im Männersattel: Sofort kommt das Bein nach vorne, der Rücken geht ins Hohlkreuz und die Reiterin sitzt hinter dem Schwerpunkt.
Beim Reiten wird sie unweigerlich mit ihrer Beckenbewegung den Sattel nach vorne schieben und somit direkt negativen Einfluss auf die Sattelpassform für das Pferd nehmen. Der oft gehörten Aussage: „Hauptsache der Sattel passt dem Pferd“ ist somit unbedingt zu wiedersprechen!

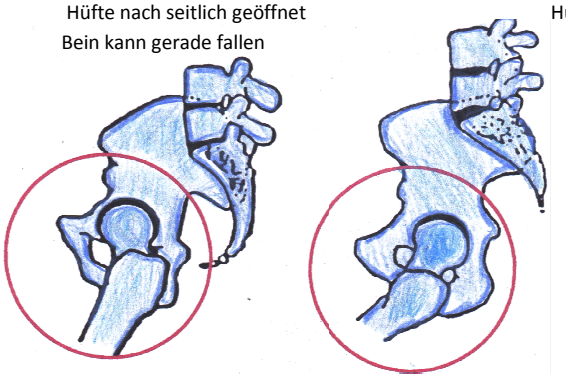
Und hier nun in Bewegung:
Ein Extremfoto, aber keine Seltenheit. Man sieht deutlich, wie das Pferd durch den Sitz der Reiterin in der Bewegung gestört wird. Der Rücken kann nicht aufgewölbt werden.

Kopien und Weitergabe dieser Studien bedürfen unbedingt der Zustimmung der Autorin:
© Dorothea Weber 2016 | www.pferdemedizin-osteopathie-weber.de | praxis@pferdemedizin-osteopathie-weber.de | 0177 – 411 56 40

Ein weiterer Unterschied, der großen Einfluss auf den Sitz des Reiters nimmt, ist die Winkelung der Hüftpfanne. Die Hüftpfanne beim Mann ist nach seitlich geöffnet der Oberschenkel fällt dadurch problemlos seitlich am Sattel nach unten und der Reiter hat kein Problem sein Bein korrekt zu positionieren.
Die Hüftpfanne der Frau hingegen ist nach vorne gewinkelt, was dazu führt, dass es der Frau oft schwer fällt das Bein korrekt zu positionieren. Oft kommt es zu Schmerzen in der Hüfte, wenn die Reiterin krampfhaft versucht, das Bein nach hinten außen zu verdrehen, um korrekt zu sitzen.

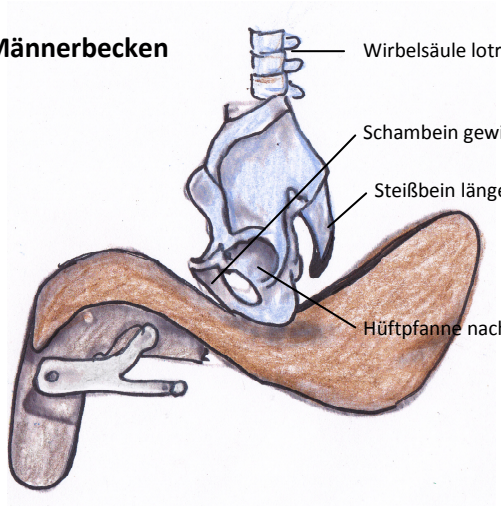
Männerbecken:
Hüfte nach seitlich geöffnet
Bein kann gerade fallen

Frauenbecken:
Hüfte nach vorne geöffnet: begünstigt Stuhlsitz



Das Bein hat somit bei der Frau immer die Tendenz eher nach vorne zu rutschen, was wieder einen Stuhlsitz begünstigt.
Hinzu kommt, dass Frauen meist einen deutlich längeren Oberschenkel im Verhältnis zum Unterschenkel haben als der Mann. Auch das wird zur Folge haben, dass das Bein nach vorne gestreckt wird, da der Oberschenkel ja irgendwohin muss.

Männerbecken



Wirbelsäule lotrecht, ohne dass das Becken nach vorn abgekippt wird

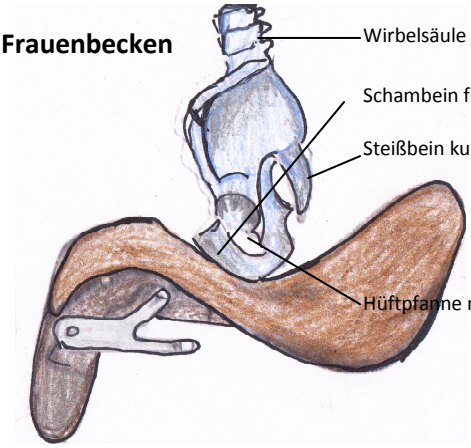
Schambein gewinkelt und somit dem aufsteigenden Schwung des Sattels folgend

Steißbein länger

Hüftpfanne nach seitlich geöffnet: Bein kann gerade fallen

Kopien und Weitergabe dieser Studien bedürfen unbedingt der Zustimmung der Autorin:
© Dorothea Weber 2016 | www.pferdemedizin-osteopathie-weber.de | praxis@pferdemedizin-osteopathie-weber.de | 0177 – 411 56 40

Frauenbecken



Obgleich sich die so genannten Frauensättel noch nicht allgemein etablieren konnten und selbst Sattler häufig noch postulieren, dass ein Sattel speziell für Frauen nicht nötig ist, obwohl die Anatomie das Gegenteil beweist, gibt es mittlerweile entsprechende Modelle auf dem Markt.

Das Ziel dieser Frauensättel ist es, gesundheitlichen Langzeitschäden wie Bandscheibenproblemen, Hüftgelenk-Problemen, ISG-Problemen und schmerzhaften Scheuerstellen vorzubeugen.
Zugleich wird sich mit dem besser ausbalancierten Sitz auch das reiterliche Können besser entwickeln können und nicht zuletzt führt ein ausbalancierter Sitz mit Beweglichkeit in Hüfte und Becken dazu, dass feinere Hilfengebung möglich ist, und das Pferd im Bewegungsfluss nicht gestört wird.
Eine Frau, die im starken Stuhlsitz weit hinter dem Schwerpunkt sitzt, wird von hinten „schieben“, wodurch der Sattel auf die Schulter rutschen kann. Ein für das Pferd perfekt sitzender Sattel kann dadurch im Zusammenspiel mit dem Reiter dennoch zu einem Problem werden.

Folgende Modifikationen weisen Frauensättel auf, um den unterschiedlichen Ansprüchen von Männern und Frauen gerecht zu werden:

Im Bereich des Vorderzwiesels ist eine flachere Winkelung nötig, damit das flach gewinkelte Schambein nicht touchiert wird, außerdem ist im Baum eine „Komfortzone“ aus elastischem Material in diesem Bereich eingelassen, damit die Stoßkraft, die in der Bewegung auf den Knochen einwirkt, reduziert wird. Zusätzlich ist der Sattel in diesem Bereich etwas schmaler geschnitten, so dass die Hüfte nicht schmerzhaft aufgespreizt wird, und die Nähte sind so angebracht, dass sie nicht scheuern.
Die Sitzfläche ist im hinteren Bereich etwas breiter und so konzipiert, dass die Pobacken stabil gebettet werden und die Reiterin ohne Schwierigkeiten sicher im Balancepunkt sitzen kann, obwohl das Becken im Vergleich zum Mann ja nach vorne gekippt ist.

Kopien und Weitergabe dieser Studien bedürfen unbedingt der Zustimmung der Autorin:
© Dorothea Weber 2016 | www.pferdemedizin-osteopathie-weber.de | praxis@pferdemedizin-osteopathie-weber.de | 0177 – 411 56 40

Bei Frauen mit langem Unterschenkel besteht zusätzlich die Möglichkeit, die Aufhängung der Steigbügel mittels unterschiedlich langer Sturzfedern, den individuellen Bedürfnissen angepasst, weiter nach hinten zu versetzen. Wodurch das Bein nicht mehr die Tendenz hat nach vorne zur rutschen.

Das Pferd muss Sie und den Sattel täglich tragen!

Es wird es Ihnen danken, wenn sie auf eine gute Passform für alle Beteiligten achten!

Kopien und Weitergabe dieser Studien bedürfen unbedingt der Zustimmung der Autorin:
© Dorothea Weber 2016 | www.pferdemedizin-osteopathie-weber.de | praxis@pferdemedizin-osteopathie-weber.de | 0177 – 411 56 40