



Znaczenie doboru odpowiedniego biustonosza sportowego w jeździe konnej.

Magdalena Senderowska

Instruktor jazdy konnej

Zoofizjoterapeuta koni

Mgr fizjoterapii Rafał Wysocki

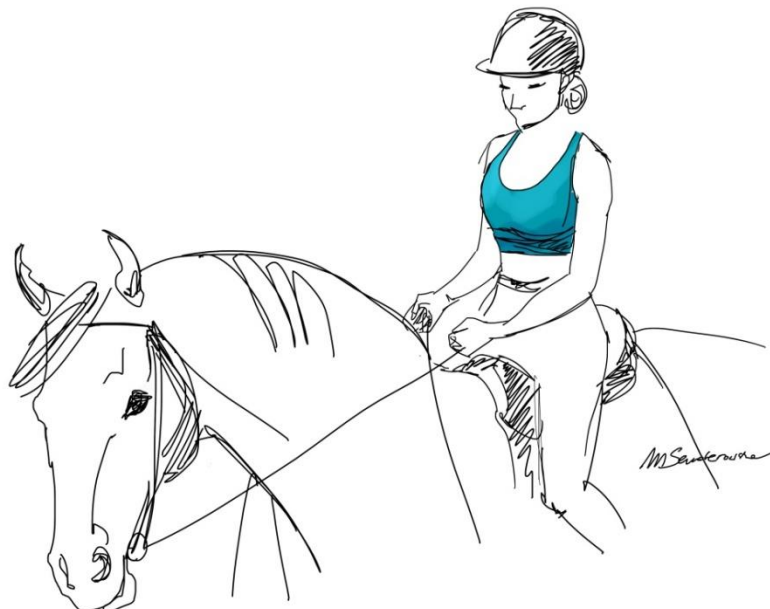
dplomowany osteopata

nauczyciel metody Feldenkraisa

certyfikowany terapeuta Rolingu

certyfikowany terapeuta Rolf Movement

certyfikowany terapeuta Anatomy Trains



Wraz z rozwojem świadomości wśród jeźdźców patrzymy na jeździectwo z coraz szerszej perspektywy. Jeśli chcemy budować harmonię z koniem, potrzebujemy zwrócić uwagę na wiele czynników.

Tym, co z pewnością przeszkadza jest **dyskomfort bądź dolegliwości bólowe**. Aby między jeźdźcem, a koniem mogła zaistnieć prawdziwa współpraca, ich ciała powinny funkcjonować w **optymalny dla nich sposób**. Jeździec potrzebuje nauczyć zarówno swoje ciało, jak i ciało konia, w jaki sposób radzić sobie z siłami działającymi na nie podczas jazdy. Oboje potrzebują mieć zapewnione warunki, w których nic nie będzie blokowało ich pełnego potencjału.

Oprócz zdobywania umiejętności potrzebnych do rozwoju zdrowego, chętnego do współpracy wierzchowca, coraz więcej wiemy o tym, jak ważny jest odpowiedni dobór sprzętu, zarówno w aspekcie jeźdźcy jak i konia. Siodło dopasowane do zmieniającego się grzbietu, miękkie ogłowie, wygodny i dobrze dopasowany kask, nie krępująca ruchów odzież - to coraz bardziej oczywiste elementy wpływające na **komfort, wydajność oraz zdrowie**.

W przypadku kobiet jeżdżących konno jednym z istotnych czynników oddziałujących na zorganizowanie ciała w ruchu jest **dobór biustonosza**, który zapewni odpowiednią **stabilizację ich biustu**. Warto zwracać na to uwagę, gdyż jest to element często niezauważany bądź bagatelizowany. Według badań przeprowadzonych na Uniwersytecie w Portsmouth tylko 14% kobiet jeżdżących konno o małym rozmiarze biustu i 19% z nich z dużymi piersiami, używa biustonoszy sportowych podczas jazdy konnej. Dla porównania w przypadku maratończyków jest to 82% i 91% [1].

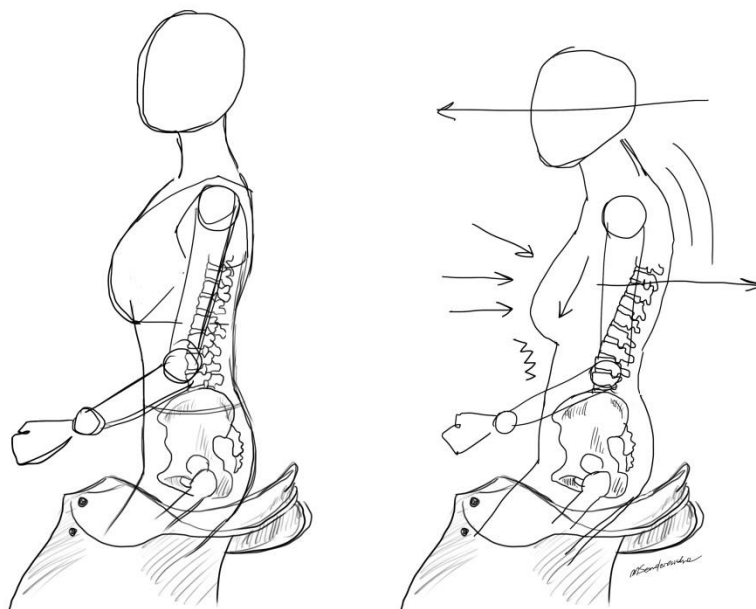
Wpływ na funkcjonowanie ciała jeźdźcy

W aspekcie obciążeń, jakim poddawane są kobiece piersi, jazda konna zalicza się do sportów wyjątkowo wymagających. Kluczowy jest tu **gwałtowny ruch w górę i w dół, który wywołuje znaczne podrzucanie i odbijanie się biustu**. Podczas biegania piersi przemieszczają się nawet do 10 cm [16]. W jeździe konnej również narażone są na znaczne wstrząsy. Oprócz konsekwencji dla samego biustu i tkanek, z których jest zbudowany, ma to również znaczenie dla funkcjonowania całego ciała.

Wstrząsy, którym poddawane są delikatne struktury wywołują dyskomfort, a często również ból. Według badań problem dotyczy znacznej ilości kobiet jeżdżących konno [1]. Poszukując odruchowo sposobów na uniknięcie niewygody, kobiety przyjmują często postawę, która pomaga ograniczyć ruch piersi. **Nienaturalne usztywnienie uniemożliwia utrzymanie fizjologicznego wzorca ruchu. Dolegliwości prowokują przyjmowanie postawy z zaokrąglonymi plecami, cofniętą klatką piersiową względem miednicy, ustawieniem klatki piersiowej w pozycji „zamkniętej”, z wysuniętymi do przodu barkami i głową.**

Powtarzanie takiego wzorca może skutkować nadmiernym **napięciem i przewlekłym bólem górnej części pleców, szyi oraz głowy** [4,5,6,7,8,9]. Problem dotyczy szczególnie posiadaczek piersi o dużych rozmiarach. Na podstawie badań związanych z biomechanicznymi konsekwencjami posiadania dużego rozmiaru biustu wynika, że **obciążenie wywołane ciężarem piersi może być powodem ciągłego napięcia środkowych i dolnych włókien mięśnia czworobocznego i powiązanych grup mięśni, które prowadzą do dolegliwości bólowych** [2,3].

Konieczność zrównoważenia ciężaru piersi może być także powodem **zmiany krzywizn kręgosłupa**. Nieprawidłowe ułożenie kręgosłupa ogranicza natomiast możliwość prawidłowego amortyzowania wstrząsów. Wyniki badań mówią o zmianach w krzywiznach kręgosłupa kobiet będących posiadaczkami dużego biustu poza jazdą konną [2,3,4,8,14] . Wstrząsy na koniu mogą przyczynić się do pogłębienia problemu.



Przy obciążeniach jakie generuje jazda konna nawet biust o małych rozmiarach wymaga lepszego niż na co dzień podparcia. **W wyniku znacznych ruchów jakim poddawane jest ciało jeźdźca, również kobiety o mniejszym rozmiarze piersi odczuwają często dyskomfort, który prowokuje usztywnienie.**

Wpływ na konia

Chroniąc się przed bólem bądź niewygodą kobiety mogą znacznie **ograniczać przepływ ruchu** między swoim ciałem, a ciałem konia. **Wszelkie blokady po stronie jeźdźca są przeszkodą w osiągnięciu rozluźnienia wierzchowca.** Usztywnienie jeźdźca skutkuje usztywnieniem konia, brakiem możliwości swobodnej pracy grzbietem. Siła nośna potrzebna do niesienia ciężaru człowieka zostaje ograniczona, ponieważ koń ma trudność z wysklepieniem grzbietu. Aby mógł to zrobić **musimy zapewnić mu odpowiednią przestrzeń i miękkość w swoim dosiadzie.**

Usztywnienie górnej części tułowia mocno utrudnia również **rozluźnienie barków i stabilne, ale jednocześnie miękkie trzymanie rąk**. Daje to koniowi poczucie ograniczenia i również prowadzi do usztywnień w jego ciele.

Dążąc do harmonijnej współpracy nie możemy zapomnieć o tym jak subtelne sygnały potrafią odczytać te zwierzęta. **Koń jest w stanie zarejestrować nawet niewielkie zmiany fizjologiczne w naszym ciele**. Ból lub niewygodna jeźdźca mogą powodować zmiany jego tętna [13]. Zmiana ustawienia kręgosłupa piersiowego i klatki piersiowej wpływa na jakość i tempo oddechów. Gorszy oddech wpływa na funkcjonowanie całego organizmu. Konie są zdolne zauważać te różnice i na nie reagować – najczęściej zaniepokojeniem.

Wszystkie te czynniki i zmiany w jeźdźcu powodują, że odpowiednie wsparcie biustu w jeździectwie, może rzutować na **jakość i ogólne wrażenie jazdy**. Zarówno w kontekście rozwoju zdrowego i zadowolonego wierzchowca, wzajemnego porozumienia, po wydajność i wyniki sportowe.

Wpływ na struktury anatomiczne piersi

Odpowiedni dobór biustonosza ma ogromne znaczenie także dla zdrowia oraz wyglądu samych piersi. Struktury, z których są zbudowane **nie są przystosowane do tak dużych wstrząsów**. Nie posiadają w swej budowie mięśni, które pozwoliłyby poradzić sobie w takich warunkach.

Pierś jest zbudowana z **tkanki gruczołowej, tłuszczowej i łącznej**. Ich kształt nadaje skóra oraz system więzadeł. W ich skład wchodzi liczne, drobne **więzadła Coopera** (Cooper's ligaments) oraz duża **przegroda pozioma** - cienka blaszka gęstej tkanki łącznej, którą po bokach również trzymają, skierowanych ku górze więzadła [9, 10]. Struktury te łączą się z **powięzią piersiową**, pokrywającą **mięsień piersiowy większy**. W wyniku znacznych i powtarzających się obciążeń, więzadła ulegają rozciągnięciu, a piersi tracą swój kształt [15]. Ponieważ w ich budowie nie ma mięśni, które można by było ponownie wyćwiczyć, **proces jest nieodwracalny**. Poprzez naciąganie aparatu więzadłowego obciążeniu ulega również powięź piersiowa. Skutkiem może być zmiana ustawienia klatki piersiowej.

Według badań **największe obciążenia występują w kłusie ćwiczebnym** [1]. Znaczne ruchy generuje również **kłus anglezowany i galop**. Nie bez znaczenia są jednak nawet ruchy w **stępie**.

Jak wybrać biustonosz?

Jak zatem wybrać biustonosz, który będzie odpowiedni? Przede wszystkim powinien to być **typ sportowy**. Biustonosz bieliźniany do użytku codziennego, nawet najlepiej dobrany nie stabilizuje biustu w wystarczającym stopniu. Najważniejsze jest **stabilne zabudowanie**

od góry, które ograniczy ruch w górę. W jeździe konnej wyjątkowo intensywny. Biustonosze z mocno wykrojonym dekoltem nie mają szans spełnić tej funkcji.

Istotny jest nie tylko rodzaj, ale również rozmiar. Za ciasny ograniczy ruch i możliwość swobodnego oddychania, ponieważ będzie krępował ciało, jednak za luźny doprowadzi do tego samego tylko poprzez usztywnienie ciała, które musi poradzić sobie z obciążeniami.

Ważne są **proporcje obwodu i długości ramiączek.** W dobrze dobranym biustonoszu **90%** ciężaru podtrzymuje obwód, a tylko **10 %** ramiączka. Obwód nie może być zatem za luźny. Ramiączka nie mogą uciskać od góry. W przypadku dużego biustu powinny być szerokie i dobrze wyściełane.

Jeśli mamy taką możliwość najlepiej jest skorzystać z pomocy profesjonalnej brafitterki, która pomoże ocenić na ile biustonosz sprawdzi się w boju.

Pakiet powodów dla których warto zadbać o wsparcie piersi podczas jazdy konnej jest szeroki. Niezależnie od tego, który z nich będzie dla danej osoby najistotniejszy, warto zainwestować czas i pieniądze w dobór tego niewidocznego, ale ważnego elementu garderoby.

1. Burbage J 1 , Cameron L. An investigation into the prevalence and impact of breast pain, bra issues and breast size on female horse riders. *J Sports Sci.* 2017 Jun;35(11):1091-1097
2. Myint Oo, Zhuo Wang, Toshihiko Sakakibara, Yuichi Kasai. Relationship Between Brassiere Cup Size and Shoulder-Neck Pain in Women. *Open Orthop J.* 2012; 6: 140–142.
3. Milligan A, Mills C, Scurr J. The effect of breast support on upper body muscle activity during 5 km treadmill running. *Hum Mov Sci.* 2014 Dec;38:74-83
4. Spencer L, Briffa K. Breast size, thoracic kyphosis & thoracic spine pain - association & relevance of bra fitting in post-menopausal women: a correlational study. *Chiropr Man Therap.* 2013 Jul 1;21(1):20.
5. Katherine Wood, Melainie Cameron, Kylie Fitzgerald. Breast size, bra fit and thoracic pain in young women: a correlational study. *Chiropr Osteopat.* 2008; 16: 1.
6. Oren Lapid, E Joline de Groof, Leonard UMC Corion, Mark JC Smeulders, Chantal MAM van der Horst. *Arch Plast Surg.* 2013 Sep; 40(5): 559–563.
7. Remi Goulart, Daniele Detanico, Roberta Pires Vasconcellos, Gustavo Ricardo Schütz, Saray Giovana dos Santos. Reduction mammoplasty improves body posture and decreases the perception of pain. *Can J Plast Surg.* 2013 Spring; 21(1): 29–32.
8. Bennett, M. (2009). Differences in upper body posture and postural muscle activation in females with larger breast sizes (Mastersthesis). ID, USA: Boise State University.
9. Boschma, A.C., Smith, G.A., & Lawson, L. (1995). Breast support for the active woman: Relationship to 3D kinematics of running (Masters dissertation). Corvallis, Oregon: Oregon State University.
10. Hamdi, M., Würinger, E., Schlenz, I., & Kuzbari, R. (2005). Anatomy of the breast: A clinical application. Vertical scar mammoplasty. Berlin Heidelberg: Springer, pp. 1–8.
11. Terada, K., Clayton, H. M., & Kato, K. (2006). Stabilization of wrist position during horseback riding at trot. *Equine and Comparative Exercise Physiology*, 3(4), 179–184. doi:10.1017/S1478061506337255
12. Terada, K., Comparison of Head Movement and EMG Activity of Muscles

between Advanced and Novice Horseback Riders at Different Gaits

,Graduate School of Human Sciences, Waseda University, 2-579-15 Mikajima, Tokorozawa, Saitama 359-1192, Japan J. Equine Sci. Vol. 11, No. 4 pp. 83-90, 2000

13. Linda J. Keeling *, Liv Jonare, Lovisa Lanneborn, Investigating horse-human interactions: The effect of a nervous human, Department of Animal Environment and Health, Swedish University of Agricultural Sciences, Uppsala, Box 7038, SE-750 07, Sweden
14. Kemal Findikcioglu 1, Fulya Findikcioglu , Selahattin Ozmen , Tuba Guclu, The Impact of Breast Size on the Vertebral Column: A Radiologic Study, Aesthetic Plast Surg. Jan-Feb 2007;31(1):23-7. doi: 10.1007/s00266-006-0178-5.
15. A dynamic model of the breast during exercise, Steve Haake & Joanna Scurr ,Sports Engineering volume 12, pages189-197(2010)
16. Bruce RMasonKelly-AnnPageKeiranFallon, An analysis of movement and discomfort of the female breast during exercise and the effects of breast support in three cases, Journal of Science and Medicine in Sport, Volume 2, Issue 2, June 1999, Pages 134-144