



LÄR KÄNNA DIN SADEL

En illasittande sadel kan skada hästen, självklart ska man ta proffshjälp med utprovningen. Men det är också bra att själv skaffa sig grundläggande sadelkunskap.

text: ANKI YNGVE

Tema SadelSkola

FOTO: ADOBE STOCK



Du använder säkert din sadel dagligen, men har du tänkt på varför den ser ut som den gör? Vi ber utprovaren Ulrika Björnerot förklara hur en sadel är konstruerad och bör ligga.

SADELNS FUNKTION FRÅN A TILL Ö

Ulrika Björnerot driver företaget Equi Team International, där hon har specialiserat sig på friskvård för häst samt utprovning och omstopning av sadlar. Själv har hon hållit på med hästar hela livet, både på trav- och på ridhästsidan, och har alltid varit extra intresserad av frågor kring hästens välbefinnande samt ryttarens balans och optimala position. Plus interaktionen dem emellan, alltså hur människa och djur påverkar varandras hälsa.

Ulrika har bakgrund som veterinärassistent och har därutöver gått utbildningar i massage och friskvård hos Marina Axelson-Callum på Axelsons, samt SLU:s fristående kurs om hästens rörelsemekanik.

– Det gav en fördjupad bild av hästens anatomi och funktion, säger hon.

Efter en mångårig »utflykt« då hon jobbade med marknadsföring, projektledning och handledning inom telekombranschen hittade Ulrika tillbaka till hästvärlden även professionellt, och startade eget i skånska Förslöv. Detta var för nio år sedan.

– När jag bröt med min civila karriär kände jag verkligen att hästarna väntade på mig. Jag vill hjälpa så många som möjligt att kunna må bra, både häst och ryttare.

SADELINTRESSET VÄCKTES NÄR Ulrika bodde i Stockholm och själv fick problem med en av sina hästar, som hade svårt att spåra och att slappna av.

– Den hästen blev min guru och fick mig att inse vikten av en riktig sadel som verkligen passar, säger hon.

Det visade sig att Ulrikas befintliga sadel inte låg stilla och dessutom satte henne som ryttare fel, hon fick ovärderlig hjälp av sadelutprovaren Per Nerlund på Mustang Sadelm-

akeri i Märsta. Senare hjälpte han henne även att hitta en sadel med smalare »midja«, vilket inte så sällan passar kvinnors bäcken bättre. Detta ledde i sin tur till att Ulrikas svåra ländryggssmärter vid ridning, sviter från en gammal ryggskada, försvann. Den sadeln har hon fortfarande kvar och älskar.

Efter flytten till Skåne kom Ulrika i kontakt med sadelmakare Jan Jensen på Jensen Saddlery i Lund, han är i dag 75 år gammal och har 40 års erfarenhet av både sadelbygge och utprovningar. Jan utbildade henne inom sadelkunskap, inpassning och justering – och fungerar i dag som både mentor och samarbetspartner.

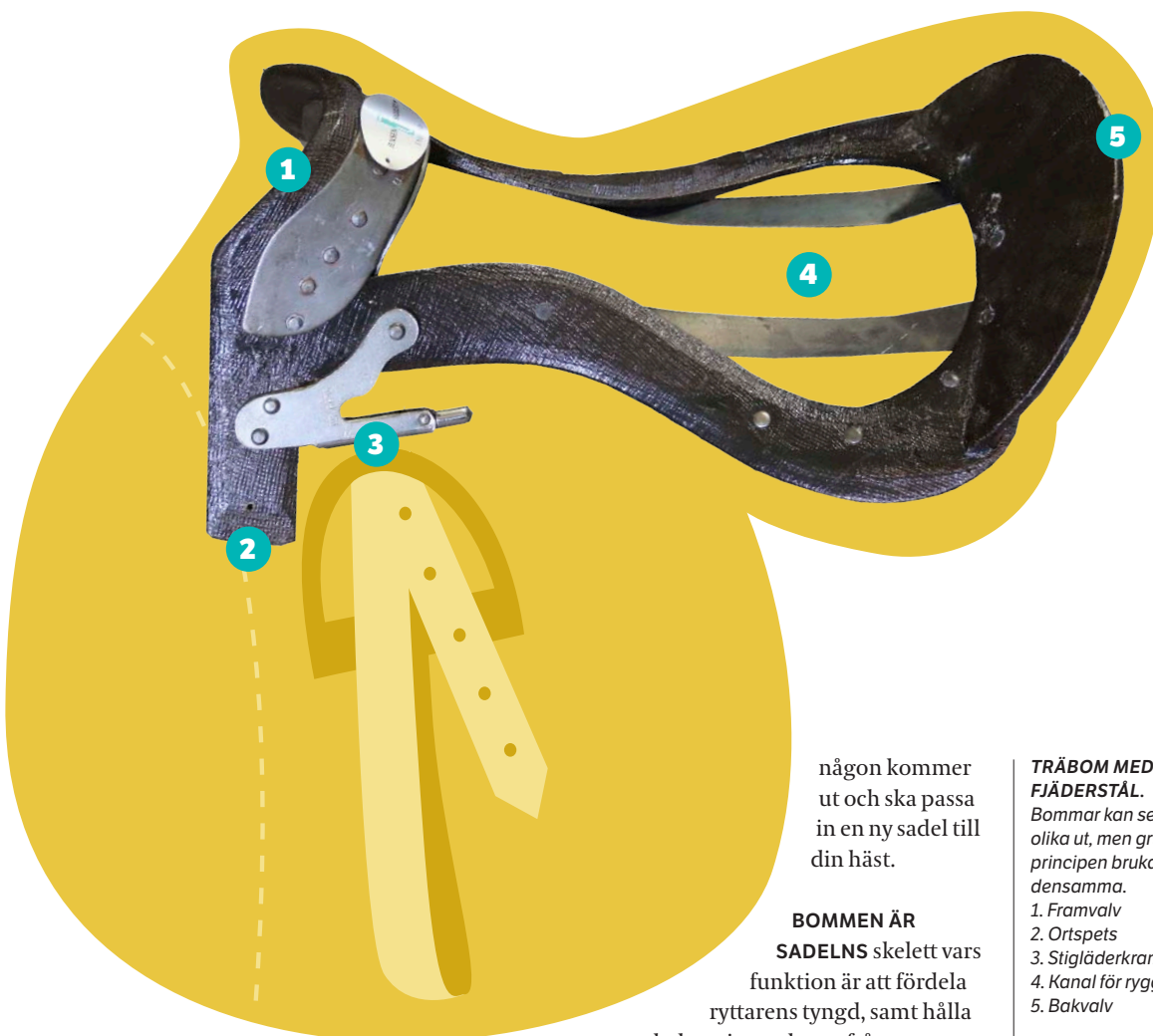
– Jag har sugit åt mig allt jag kan av hans



FOTO: ANKI YNGVE

Ulrika Björnerot

arbetar som friskvårdsterapeut, samt gör sadelutprovningar där hon samarbetar med en erfaren sadelmakare. Tillsammans har de löst många sadelproblem.



någon kommer ut och ska passa in en ny sadel till din häst.

BOMMEN ÄR SADELNS skelett vars funktion är att fördela ryttarens tyngd, samt hålla belastningen borta från ryggradens känsliga tornutskott. Därav kanalen

i mitten. Framvalvet på bommen håller sadeln borta från manken och bakvalvet är bland annat till för att hjälpa ryttaren till rätt position, han eller hon får ju inte »halka bakåt« vid ridning.

Det absolut viktigaste under en sadelutprovning är enligt Ulrika att hitta en bom som följer hästryggens form, ryggar är olika svängda och långa. Mycket på en sadel går att justera i efterhand, men när det kommer till bomformen är det svårt.

Det finns sadelbommar i olika typer av material, Ulrika föredrar traditionellt trä.

– Jag upplever att en träbom har bättre svikt, samtidigt som en träkonstruktion av god kvalitet håller formen och stabiliteten över tid. Sådana bommar har sett nästan likadana ut i tusentals år, säger hon.

Bomvidd är något annat än bomform. Detta mått anger avståndet mellan sadelns ortspets-

TRÄBOM MED FJÄDERSTÅL.

Bommar kan se lite olika ut, men grundprincipen brukar vara densamma.

1. Framvalv
2. Ortspets
3. Stiggläderkrampa
4. Kanal för ryggraden
5. Bakvalv

långa erfarenhet och gedigna kunskap, för att kunna förmedla det vidare även i framtiden. För mig har samarbetet med en riktigt kunnig sadelmakare varit ovärderligt. Vi kompletterar varandra, säger hon.

Inom bettinpassning och bettkotroll samarbetar Ulrika med veterinären och odontologen Nina Lundgren, som regelbundet kommer till gården och håller kundmottagning inom hästtandvård. Björnerot vill se på hästhållningen som en helhet. En illa anpassad sadel kan bidra till att ryttaren hamnar i obalans, blir stum i handen och i förlängningen till att hästen får sår i sin mun.

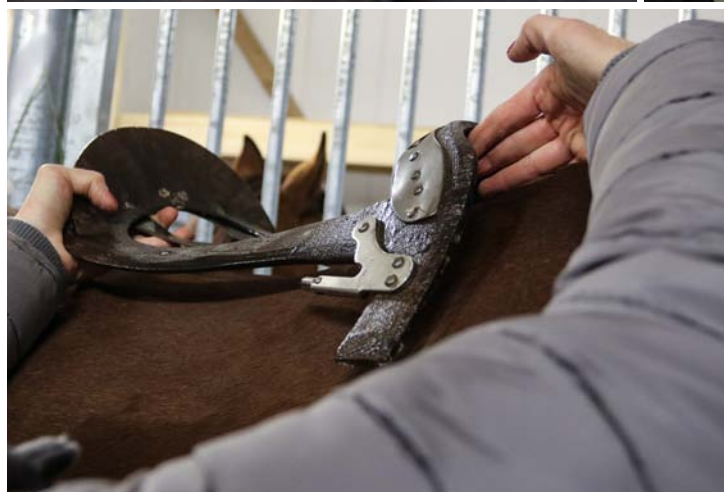
Ulrika menar att många hästar skulle gynnas av att deras ryttare och ägare, oavsett nivå eller gren, lärde sig mer om sadlar – hur en sadel är uppbyggd och bör ligga på hästen. Med detta i bagaget kan du sedan ställa relevanta frågor när



HITTA ORTSPETSARNA. Den här »knappen« på sadeln har alla sett, men vet du vad det är? Jo, den nit med vilken kåpan fäster i bommen.



EGENTLIG PLACERING. Det blir missvisande att lägga en avskalad sadelbom direkt på ryggen, Ulrika håller upp den för att visa var den hamnar med bossorna på plats.



FRILÄGGER

MANKEN. Det bör få plats tre stående fingrar mellan bommens framvalv och manken när du lägger på sadeln.

sar, alltså de »ben« som går ner från framvalvet. Ortspetsarna håller sadeln på plats bakom bogbladet och avgör hur mycket den »sjunker ner« framtill på din häst. En korrekt bomvidd gör att sadeln hamnar på rätt plats, det vill säga i hästens naturliga sadelläge.

På många sadlar med träbom kan bomvidden ändras genom att bommen spänns om, andra bomvarianter kan värmas eller har utbytbara koppjärn för justering av bomvidden.

– Man ser ofta hästar där sadeln har för smal bomvidd, då klämmer den vid hästens manke och kan placera ryttaren i bakvikt. En sådan sadel kan ge både dig och din häst spänningar i ländryggen och hästen vågar kanske inte röra

sig ordentligt genom kroppen. Ändå kräver vi att den ska prestera till 100 procent, säger Ulrika och fortsätter:

– En för vid bom sjunker i stället ner för långt mot manken, sadeln lyfter baktill och ligger inte stilla. På ryttaren kan man se detta genom att skänklarna hamnar för långt bak och på att han eller hon tippar framåt. Hästen blir irriterad och inte så sällan istadig.

STIGBYGELKRAMPAN FÄSTER i bommen, det är den som avgör var stiglädren kommer att hänga ner. Hamnar dessa för långt fram blir det till exempel svårt att hitta sin lodräta sits, med andra ord är det viktigt att placeringen passar just dig och hur du vill sitta.

– Krampan är svår att flytta på en befintlig sadel. Man kan eventuellt byta till en annan modell som tillåter stiglädret att komma en liten bit längre bakåt. Men det allra bästa är förstås att bygga en sadel som från början passar både häst och ryttare, säger Ulrika.

I bommen fäster även den ring man exempelvis sätter en förbygel i, det är den som är placerad framför stigbygelkrampan på i stort sett alla sadlar. Sadelgjordsstropparna är i sin tur fastsydda i kraftig sadelgjordsväv som är nitad i bommen. Stroppar finns i olika utföranden, de kan hänga ner separat eller fästa in via olika typer av »v«-konstruktion.

– Var stropparna sitter och vilka vi använder påverkar sadelns balans på hästryggen, samt förstås var gjorden hamnar. Om sadelgjorden ligger för långt fram störs hästens rörelse, vilket kan leda till spänningar och andra problem. Testa i så fall att byta vilka stroppar du fäster gjorden i, många väljer alltid den första och den sista av slentrian. Man får prova sig fram och se var hästen är bekväm och i vilket läge du själv sitter bäst, säger Ulrika.

BOSSORNA ÄR DE stoppade paneler som vadderar upp och skyddar undertill på sadeln, så att bommen inte ligger dikt an ryggen. De hjälper bland annat till att parera och fördela ryttarens vikt och rörelse.

Viktigt är att bossorna har jämn kontakt med hästryggen hela vägen, att de ligger stilla och skapar en lagom stor kanal för tornutskotten. Annars finns risk för punkttryck, obehag och skav.

– Man vill ha bossor med så stor anläggningsyta som möjligt för att fördela trycket, men alla typer av bossor passar inte alla hästar, säger Ulrika.

Som exempel tar hon en kilbossa, som sticker ut baktill för att förlänga anläggningsytan i stället för att följa med bakvalvet uppåt. En sådan

» Om du köper en helt ny sadel, be den som har sålt den att komma och titta efter max ett halvår.«

konstruktion kan vara jättebra på en häst med rakare och lite längre rygg. Har hästen däremot kort, svängd rygg fungerar troligtvis en »vanlig« rundbossa bättre. Det finns även anatomiska bossor som »flyter ut« mer åt sidorna och på så sätt ökar anläggningsytan.

– Generellt sett brukar det vara svårare att hitta rätt sadel till en häst med kort, svängd rygg. Men så ser många av våra moderna sporthästar ut.

Sadelns bossor kan vid behov antingen stoppas om eller bytas, beroende på fabrikat. Ulrika jobbar själv med traditionellt ullstoppade sadlar, detta eftersom hon gillar att ullen »andas« och för att omstoppningsbara bossor ger möjlighet till finjusteringar.

Stoppning kan antingen plockas ur eller fyllas på – till exempel om sadeln har blivit nersutten, om hästen har fått mer eller mindre muskler eller

KILBOSSA. Den här sadeln har extra stor anläggningsyta tack vare den rejäla kilbossan. Det kan fungera på en häst med relativt rak och lite längre rygg.



FELLÄGE. Om sadeln är för vid fram kan den bli instabil baktill, och röra sig så att kanalen mellan bossorna inte längre ligger över tornutskotten.



» Jag gör en bedömning om sadeln påverkar negativt, försöker avgöra om den aktuella hästen skulle kunna röra sig ännu mer ledigt eller ta längre steg.«

LIKSIDIG. Sträva efter att spänna gjorden lika högt på båda sidor, det är så gjordar är konstruerade för att sitta. Tänk på att hästen är oerhört känslig i och runt magen, spänn gjorden försiktigt och lite i taget innan du sitter upp.

om det har bildats ojämnheter i bossan. Enligt Ulrika går det att förbättra en sadels passform en hel del med stoppningen, så länge bomformen är korrekt. En förutsättning är dock att bossorna är konstruerade så att ullen inte flyttar på sig vid användning.

– Om du köper en helt ny sadel, be den som har sålt den att komma och titta efter max ett halvår. Då brukar det vara dags att göra stoppningsjusteringar, bossorna kommer att ha satt sig lite. Efter ytterligare ett år, titta igen, sedan kan du ha ett något längre intervall. Men låt det inte gå fyra–fem år utan att någon kunnig kikar på din sadel och hur den interagerar med hästen, för att kunna finjustera optimalt. Dessa kontroller

är speciellt viktiga vid ryggproblem, säger Ulrika.

Hon menar att alla sadlar kräver underhåll, tar man hand om dem kan de å andra sidan hålla en livstid. Ta för vana att själv göra en snabb kontroll av hur sadeln ligger på hästen, och var gjorden hamnar, runt

varje månadsskifte. Är det inte helt hundra tar du ut någon som hjälper dig att justera.

– Hästen kan ha ändrat sig och sadeln kan ha sjunkit lite, även om den låg jättebra i början. Ett sadelköp handlar om för mycket pengar för att vi inte ska sköta underhållet, jämför med hur du fyller i serviceboken till bilen. Och du tjänar på underhållet i längden i form av minskade kostnader för veterinär och equiterapeut, hävdar Ulrika Björnerot.

EN AV SADELNS viktigaste uppgifter är att placera ryttaren i optimal position. Du ska inte behöva lägga energi på att försöka sitta bekvämt, utan ska hamna i lodrät sits automatiskt.



FOTO: ANKI YNGVE



FRIKTION. Olika typer av prägling eller bearbetning av skinnet kan hjälpa ryttaren att inte »halka runt«. Lite som med helskoddade ridbyxor.

– Då kan du koncentrera dig på känslan och på att ledsaga hästen dit den ska. En ryttare som sitter korrekt och får vikten mitt över hästen behöver inte rida med handkraft, säger Ulrika.

Samtidigt handlar sadelvalet, för ryttarens del, mycket om tycke och smak. När Ulrika provar ut en sadel får kunden därför testa både på sadelbocken och uppsuttet.

– Ta sätesdjupet som exempel, det handlar om vad man vill ha för känsla. Med djupare säte upplever många att de kommer närmare hästen, medan andra kan känna sig fastkilade.

Bäckenets och stussens form avgör storleken på sätet, alltså det som mäts i tum. Men sadeln bör även anpassas efter över- och underbens längd och vinklar, så att kåpan blir optimal och exempelvis knästöden hamnar där de ska.

– Sedan kan du välja mellan slätt ochpräglat skinn, beroende på hur mycket friktion och »klisterkänsla« du gillar, säger Ulrika.

Många ryttare vill hamna nära hästen när de rider, då finns det numera »single flap«-varianter med en enda kåpa i stället för en övre och en undre. Det finns även hoppssadlar med kortare kåpor för att skänkeln ska komma helt intill, samt stigläder med en enda rem under låret i stället för två.

När det kommer till knästöd och andra typer av klossar och »support« handlar tillval, storlek och placering dels om smak och vana, dels om ryttarens anatomi. Och till del om hur hästen rör sig.

– Har hästen mycket gång kan du som rider behöva lite hjälp att sitta stabilt. Vi människor har dessutom väldigt olika längd på lår och underben, vilket kan påverka stabiliteten i sitsen, förklarar Ulrika.

När hon har provat ut en sadel stillastående, oavsett om den är begagnad eller ny, vill hon alltid se ryttaren rida i den. Dels för att kontrollera att han eller hon hamnar i naturlig balans, dels för att säkerställa att hästen verkar trivas och att den rör sig som den ska.

– Jag gör en bedömning om sadeln påverkar



negativt på något sätt, försöker avgöra om den aktuella hästen skulle kunna röra sig ännu mer ledigt eller ta längre steg. Innan själva utprovningsen har jag givetvis känt igenom den efter spänningar, så att kundens häst inte verkar ha ont någonstans.

AVSLUTNINGSVIS POÄNGTERAR ULRIKA återigen att det är viktigt att hästägare skaffar sig egen grundläggande kunskap om hur sadeln fungerar, samt lär sig att se tecken på när den nog inte passar. Till exempel avskavt hår, att muskler runt manken förtvinar eller att hästen förkortar sitt steg.

– Ta sedan hjälp av någon du litar på med inprovning och omstoppning. Det minsta du kan begära av någon som sysslar med sadelutprovning och försäljning är att personen eller företaget vid behov kan justera bossorna. Många har inte koll på hur mycket man faktiskt kan jobba med en befintlig sadel.

De allra flesta hästar fungerar enligt Ulrika utmärkt med en sadel av standardmodell, givetvis efter val av en korrekt sadelbom som passar individen. Men det finns också extremt svåra fall där sadeln kan behöva skraddarsys från grunden.

– Det kan till exempel handla om en häst med jättesvängd rygg, liten manke, rund buk och som dessutom är överbyggd. ▲

JUSTERBAR. På den här ställbara sadeln kan du justera bomvidden med en speciell nyckel.



Ulrika Björnerot menar att många, kanske framför allt hoppryttare, lägger sadeln för långt fram på hästens rygg. Då spelar det ingen roll hur väl inpassad den är, det kommer att klämma.

PLACERA SADELN I KORREKT LÄGE

Om sadeln läggs för långt fram trycker ortspetsen på bogbladet. Det hämmar bogens rörelser och eftersom det klämmer blir det obehagligt för hästen. I landningen efter ett hinder kommer hela tyngden att hamna på bogbladen, vilket i förlängningen kan göra att din häst inte vill hoppa mer.

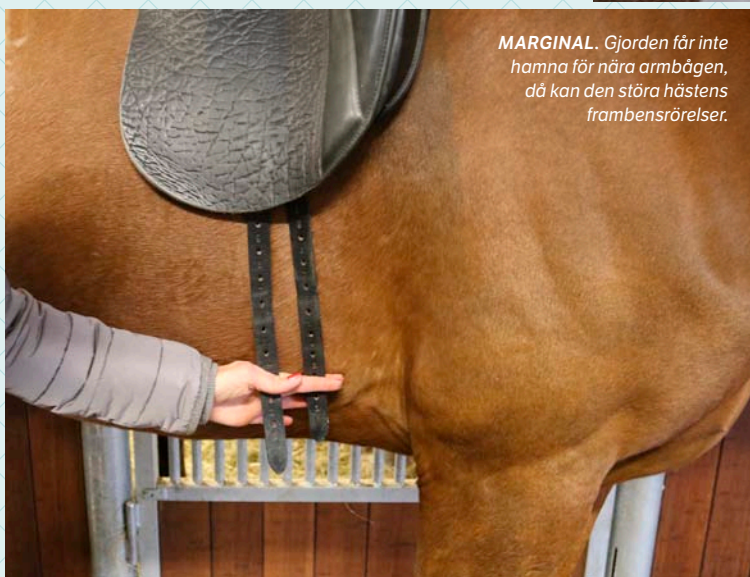
– Det finns ett naturligt sadelläge och där ska sadeln ligga, varje häst har ett. Sadeln ska vara så pass väl anpassad att den »automatiskt« hamnar på rätt ställe. Det finns inget som heter mode i det här, betonar Ulrika.

Placeras sadeln å andra sidan för långt bak kommer den inte att ligga stilla, då finns det inget som hindrar den från att glida framåt. Dessutom finns det risk att det hamnar tyngd bakom sista revbensbågen på hästen, där ryggen har sämre bärkraft. Vilket kan leda till ömhet och skador.

Ulrika förklarar att det ska få plats minst tre fingrar mellan bogbladets slut och sadelns ortspets (se bild). Detta för att inte riskera att bogen störs när hästen rör sig. Det ska även gå in tre stående fingrar mellan manke och framvalv, sadeln sjunker av ryttarens tyngd och den får absolut inte slå i manken då.



TRE FINGRAR. Ulrika visar det avstånd som minst måste finnas mellan bogbladet och sadelns ortspets.



MARGINAL. Gjorden får inte hamna för nära armbågen, då kan den störa hästens frambensrörelser.

GIJORDEN KAN STÖRA

Ett annat vanligt fel är att sadelgjorden hamnar för långt fram, vilket stör frambenetts rörelse bakåt. Risken är att armbågen slår i gjorden, med spänningar och nedsatt prestationsförmåga hos hästen som följd. Även här är det minst tre fingrar som gäller, dessa ska rymmas mellan gjorden och hästens armbågsspets.

Är din häst lite rund efter exempelvis betet kan gjorden hamna för långt fram av den anledningen, vilket kan leda till att den drar sadeln framåt. I sådana lägen kan man enligt Ulrika testa att använda andra sadelgjordsstroppar än man brukar, sätta dessa i kors eller byta gjord.

– Kanske kan du låna en annan sadelgjordsmodell av en kompis och testa, i stället för att köpa något för dyra pengar som du inte vet fungerar?