

FIETSBLESSURES VAN HOOFD TOT TEEN

TEKST: EDWIN ACHTERBERG (SPORT MÁX EINDHOVEN), GUIDO VROEMEN (SMA MIDDEN-NEDERLAND) **FOTO'S:** MARCEL SLAGMAN, E.A.

Veel wielrenners krijgen te maken met allerlei fysieke klachten tijdens of na het fietsen. Veelal zijn deze klachten te voorkomen door goede preventie. Zaken als de juiste fietspositie, het goed afstellen van het stuur, aandacht besteden aan het plaatsen van het schoenplaatje en het inwinnen van informatie bij sportartsen en de sportpodotherapeut kan veel ellende voorkomen.



KNIEKLACHTEN

Knieklachten komen voor bij 21-65% van de fietsers. De meest voorkomende knieklacht is pijn achter en rond de knieschijf. De oorzaak is een verkeerde sporing van de knieschijf bij het strekken van de knie en/of een verkeerde positie van de knie ten opzichte van de voet en/of heup. Vaak staat bij deze klacht het zadel te laag of te ver naar voren. Pijn aan de buitenzijde van de knie wordt meestal veroorzaakt door een te hoge stand van het zadel of een zadel dat te ver naar achteren staat.

BEPALEN ZADELHOOGTE

Een methode om de hoogte van het zadel te bepalen is door op het zadel te zitten met de hakken op de pedalen. Tijdens het fietsen moet de knie nu net gestrekt zijn zonder met het bekken op het zadel te schuiven. Een andere, meer nauwkeurigere methode om de positie van het zadel te bepalen is door middel van een dynamische fietspositiemeting, waarbij aan de hand van videoanalyse de ideale positie wordt bepaald (zie kader een goede fietspositie kan blessures voorkomen).

BEPALEN ZADELPOSITIE

De voor/achterwaartse positie van het zadel kan worden bepaald door een loodlijn vanaf de zadelpunt naar beneden te laten vallen. De

Een goede fietspositie kan blessures voorkomen!

Uren trainen op een racefiets vraagt om een ideale krachtenbalans. Bij een slechte fietspositie ontstaan blessures of worden blessures versterkt. Het optimaliseren van de fietspositie gebeurt aan de hand van een dynamische analyse waarbij rekening wordt gehouden met klachten, lichaamsbouw, de sterke en zwakke punten van het lichaam. Door een ideale fietspositie worden de trapfrequentie en trapkracht veel beter benut. De dynamische fietspositie-analyse wordt aangeboden bij SMA Midden-Nederland (www.sportarts.org), SportMáx (sportmax.mmc.nl) en Papendal Arnhem (www.smcp.nl)

loodlijn dient circa 5 - 10 cm achter de trapas te liggen (zie foto). Een dameszadel is iets korter, dus daar moet rekening mee worden gehouden.



AFSTELLEN SCHOENPLAATJES

Ook een verkeerde afstelling van de schoenplaatjes kan resulteren in knieblessures. Belangrijk is dat de as van het pedaal recht boven het gewricht van de grote teen zit, daarnaast is het belangrijk om te kijken wat de neutrale voet van iemand is als hij of zij ontspannen staat of ligt. De neutrale voet is of de voeten recht vooruit staan of iets naar buiten gedraaid zijn. Staan de voeten iets naar buiten toe, dan moeten de schoenplaatjes ook iets naar buiten geroteerd staan.

VOETKLACHTEN

Klachten zoals gevoelloze en dode voeten, pijnlijke voeten, koude en warme voeten komen vaak voor. De oorzaak van deze voetklachten ligt vaak in een afknelling van de bloedvaten en/of de zenuwbanen in de voeten. Belangrijk hierbij is te kijken of ondersteuning van de voetboog zinvol is. Dit is moeilijk zelf te bepalen en kan daarom het beste door een specialist, zoals een sportpodotherapeut, worden beoordeeld (zie kader sportpodotherapeut). Een afwijkende voetstand kan ook klachten geven hogerop in de knie. Daarom des te belangrijker om er voor te zorgen dat de basis goed

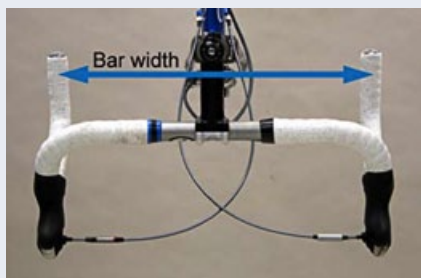
is. Je huisarts of sportarts kan vaststellen of er sprake is van een afwijkende voetstand.

NEK- EN SCHOUDERKLACHTEN

Nek- en schouderklachten komen voor bij 9-49% van alle fietsers. Deze klachten kunnen veroorzaakt worden door de voorovergebogen houding zoals op de racefiets,

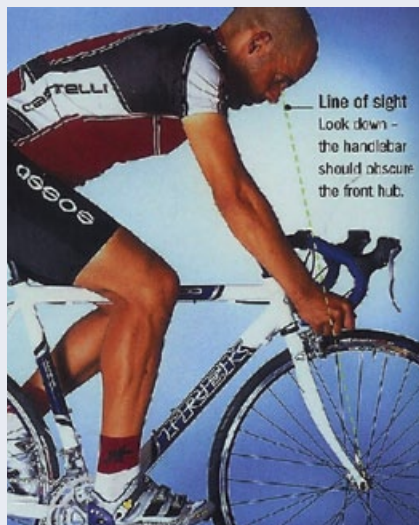
AFSTELLING STUUR

In de afstelling van de fiets is vooral de afstand tussen stuur en zadel van belang. Deze moet dusdanig zijn dat de hoek tussen bovenarm en romp 90 graden bedraagt (zie foto). Je kunt dit controleren, wanneer je met de handen in de beugels zit (met de neus boven het stuur). In die positie moet je de voorwielas kunnen zien. Als deze hoek groter is dan 90 graden, dan is het advies een kortere stuurpen te proberen. Bij een hoek kleiner dan 90 graden is het advies een langere stuurpen te proberen. Ook de breedte van het stuur ('bar width' zie foto) is belangrijk; deze moet ongeveer gelijk zijn aan de schouderbreedte van een wielrenner.



De hoogte van het stuur is vooral van belang voor een comfortabele of juist aerodynamische houding, maar bij nek- en schouderklachten

kan het ook belangrijk zijn om het stuur omhoog te plaatsen zodat de klachten mogelijk verminderen.



RUGKLACHTEN

Pijn in de onderrug komt voor bij 15-30% van alle fietsers. De oplossing is vaak het bekken achterover te kantelen. Dat kan door het stuur omhoog te zetten, maar ook door de punt van het zadel met 10-15 graden omhoog te zetten. In een onderzoek gaf dat bij meer dan 70% een vermindering van de klachten. Het omhoog zetten van de punt van het zadel kan echter wel meer druk geven op het perineum. In dat geval kan een zadel zonder punt worden overwogen. Ook kan de oorzaak liggen in een beenlengteverschil waardoor het bekken in een scheefstand kan komen met als gevolg een verstoring van de belasting van de onderrug. Een huis- of sportarts kan bepalen of dit gecorrigeerd moet worden met een extra verhoging tussen de zool van de fietsschoen en het schoenplaatje.



Lezersvraag

Wat kan ik doen tegen blaren in de hand onder eeltplekken?

Antwoord

Voorkomen kan door het verminderen van druk en wrijving ter plaatse met goede rennershandschoentjes en een goed (eventueel dubbel) stuurlint. Eventueel kunt u overtollig eelt door een manicure laten verwijderen. Als u veel hinder ondervindt van de blaren kunt u ze eventueel doorprikken of door laten prikken met inachtneming van de steriliteit (gebruik van een steriele naald en gebruik van povidonjodium).

Een ander punt van aandacht is de afstand tussen het stuur en het zadel. Als deze te groot is, dan zal het bekken voorover kantelen. Stel de fiets dus zo af dat de hoek tussen bovenarm en romp 90 graden is (zie ook afstelling stuur onder 'nek- en schouderklachten').

POLS- EN HANDKLACHTEN

Klachten van de pols en hand komen voor bij 10-70% van de fietsers. De klachten bestaan meestal uit gevoelloosheid of tintelingen van de hand(en) en/of vinger(s). De druk op deze zenuwen moet zo veel mogelijk worden beperkt. Dit kan door

- frequent de handen van positie te laten wisselen
- fietshandschoenen te dragen
- een extra dik of een dubbel stuurlint te monteren

Probeer de druk op de handen zo veel mogelijk te beperken door het stuur hoger te zetten en/of dicht bij het zadel te plaatsen. Een andere mogelijke oplossing is het gebruik van een triatlonstuur. Kenmerkend voor een dergelijk stuur is dat de fietser met de onderarmen op het stuur ligt waardoor de druk op de onderarmen komt en niet op de handen. Zorg er dan wel voor dat de elleboogsteunen niet te ver weg zitten zodat de hoek tussen bovenarm en romp ongeveer 90 graden blijft. Een triatlonstuur mag niet worden gebruikt tijdens wielervedstrijden.

Stel je vraag aan een sportarts

Sportzorg.nl, KNWU en Zilveren Kruis Achmea bieden de KNWU-leden de unieke mogelijkheid om digitaal een vraag te stellen aan een sportarts. In de KNWU ledennieuwsbrief van juli is dit aangekondigd en de eerste week leverde al bijna 50 vragen op. Iedere maand zullen we hier één van de vragen beantwoorden.

Sportpodotherapeut

Een belangrijke oorzaak van blessures bij wielrenners is een verkeerde stand van de voeten op de pedalen. Door middel van speciale wielreninlays wordt deze voetstand geoptimaliseerd. Dit vermindert de kans op blessures en verbetert de prestaties. De wielreninlays worden door een sportpodotherapeut vervaardigd naar aanleiding van een dynamische analyse. Meer informatie: <http://www.sportzorg.nl/sporttakken/abc/wielrennen/>