

Jaarlijks helpt sportarts Guido Vroemen zo'n 170 cliënten bij het bepalen van de juiste fietspositie. Na een intensieve meting komen ze thuis met een fiets waarop ze comfortabeler zitten en waarmee ze minder kans op blessures hebben. "Als je hard fietst, moet je het in je benen voelen en niet in je rug of schouders."



In de juiste positie

Het zijn meestal knieklachten waardoor waardoor fanatieke dames en heren richting de praktijk van Guido Vroemen in Amerongen worden gedreven. Daarna volgen rug- en nekklachten en pijn in de schouder of tintelingen in de arm. Dat geldt ook voor Rianne Mulder. Die krijgt bij langere tochten pijn in haar onderrug. "Ik heb het gevoel dat ik raar op mijn fiets zit, veel te hoog", zegt ze tegen Vroemen die haar vandaag zal gaan helpen om een betere positie op haar fiets te bewerkstelligen. De fiets van Mulder wordt in een Tacx trainer geplaatst en vervolgens meet Vroemen allerlei afstanden op de fiets: van het stuur naar het zadel en de hoogte van het zadel, en hoever het zadel naar achter staat ten opzichte van de trapas. Ook Mulder wordt aan een meting onderworpen. "Vaak wordt bij het bepalen van de juiste fietsmaat alleen naar de binnenbeenlengte gekeken", zegt Vroemen. "Maar de romplengte bepaalt de afstand van het zadel tot het stuur; die is minstens zo belangrijk."

Comfortabel en efficiënt

In Nederland zijn maar een paar locaties waar de perfecte fietshouding op deze manier kan worden onderzocht. Vroemen keek de meetmethode af van een Italiaans sportinstituut en krijgt jaarlijks tussen de 150 en 200 toerfietzers op bezoek die beter op hun fiets willen zitten. "Als de houding goed is, zit je comfortabeler op je fiets, fiets je efficiënter en doe je aan blessurepreventie. Je kunt makkelijker langer fietsen." Op basis van de opgenomen maten

Guido Vroemen is naast sportarts ook medisch bioloog en gediplomeerd triathlontrainer. Hij begeleidt verschillende wielerveden en individuele sporters. Zijn praktijk, Sport Medisch Adviescentrum Midden Nederland heeft sinds kort ook een vestiging in Amersfoort. www.smamiddennederland.nl

kan Vroemen al inschatten dat zijn cliënte 'iets te kort' op haar fiets zit. Het zadel en het stuur staan te hoog. "Ik heb hem gekocht en ben er zo op gaan zitten", verontschuldigt Mulder zich. "Je wilt wel wat veranderen, maar je hebt geen idee waar je moet beginnen."

Met een speciale mal kijkt Vroemen vervolgens hoe de plaatjes in de fietsschoenen zitten. "Je kunt zo'n plaatje beter te ver naar achteren hebben dan te ver naar voren", doceert hij. "Anders krijg je een te grote hefboom en belast je je achillespees en kuiten te veel."

Dan mag Mulder op haar fiets stappen. Op de heup, de zijkant van de knie en op de enkel plakt Vroemen stickertjes, die later op de video markeringspunten zijn om de hoeken te bepalen.

Ze mag een minuut fietsen in haar oude fietshouding. Vroemen filmt zijn cliënte met een videocamera die de beelden rechtstreeks naar zijn laptop stuurt. Vervolgens kan hij met een speciaal programma de hoeken die de knieën en de armen maken meten. Zijn inschatting bleek juist: het zadel gaat wat naar achteren en naar beneden, en na flink duwen en trekken lukt het ook om de stuurpen naar beneden te duwen. "Fietzers hebben de neiging om te hoog op hun fiets gaan zitten als ze klachten krijgen, maar dat hoeft het helemaal niet te zijn. Het kan zelfs meer klachten

veroorzaken als je té hoog zit. En je kunt ook minder kracht zetten."

Mannen en vrouwen

Bij het bepalen van de juiste fietshouding maakt het niet uit of Vroemens cliënt een man of vrouw is. Het gaat om de verhouding tussen romp en onderlichaam. Het is niet zo dat vrouwen in een andere hoek moeten zitten dan mannen. Waar vrouwen wel op moeten letten bij het samenstellen van hun fiets is de dikte van het stuur en de diepte van de beugel, omdat ze vaak wat kleinere handen hebben. Ook de zadelkeuze zal wat anders zijn, vanwege de andere vorm van het bekken.

"Er zitten nog wel een paar zwakke plekken in deze test", erkent Vroemen. "De resultaten zijn erg afhankelijk van de kennis en vaardigheden van degene die de test afneemt." Samen met de Vrije Universiteit, de KNWU en sportlab Innosport werkt Vroemen momenteel aan een gouden standaardtest. "We gaan bijvoorbeeld ook kijken naar hoeveel kracht iemand zet bij het trappen op de pedalen en in welke richting, waardoor we alles wat wetenschappelijker maken."

Waarmee overigens niet gezegd is dat de huidige meting niet effectief is. Mulder heeft haar schoentjes nog niet vastgeklit of ze merkt al dat ze comfortabeler zit. Na wederom een minuut fietsen, zet Vroemen op zijn laptop de beelden van voor en na naast elkaar. "Net zag je nog een bolling in de onderrug, nu zit je veel meer ontspannen", merkt hij op. Zijn cliënte knikt instemmend.

Met de sportarts spreekt ze af contact op te nemen over haar vorderingen. Ook als het goed gaat, want daar leer ik ook weer iets van, vertelt de sportarts. Het belangrijkste is dat je het in je benen voelt als je hard fietst, en niet in je rug of schouders. ☺

APK voor je lijf

De dynamische fietspositie-analyse zoals bij Guido Vroemen wordt op drie andere plaatsen in Nederland aangeboden: Sportmax Eindhoven, Papendal Arnhem en SMA Amerongen. Je kunt het ook combineren met een uitgebreid medisch onderzoek. In samenwerking met de 54 erkende Sport Medische Adviescentra in Nederland biedt de NTFU exclusief voor haar leden het NTFU Sportmedisch pakket. Deze bestaat uit een Groot Sport Medisch Onderzoek (GSMO) of een Uitgebreid Sport Medisch Onderzoek (USMO). Naast de fietsmeting krijg je onder meer een trainingsschema en voedingsadvies mee. De kosten voor dit pakket bedragen in 2011 bij de aangesloten SMI's: €240,- voor een GSMO en €305,- voor een USMO. De meeste zorgverzekeraars vergoeden sportmedische keuringen gedeeltelijk en soms zelfs geheel via het aanvullende pakket. Meer informatie is te vinden op www.ntfu.nl/onderhoudjelijf.