

A man and a woman are riding bicycles on a grassy path. The man is on the left, wearing a light-colored polo shirt and dark shorts, smiling. The woman is on the right, wearing a blue long-sleeved shirt, yellow shorts, and a backpack, also smiling. They are surrounded by tall grass and green bushes under a clear blue sky.

Zo lang mogelijk blijven fietsen

Als je fysiek achteruitgaat, kan fietsen lastiger worden. Voor je het weet laat je de fiets daarom maar staan. Terwijl het zo gezond is. Het goede nieuws: voor bijna ieder fietsprobleem bestaat een oplossing.

Tekst Heleen Croonen | Foto's Jiri Büller, Getty Images

Als je schoenen niet goed passen, krijg je blaren. Met fietsen werkt het net zo. De fiets moet passen bij je lichaam, anders krijg je geheide blessures of ongelukken. Het risico daarop wordt groter als je ouder bent. Je krijgt moeite met de balans en het overzicht in het verkeer. En ineens staat de fiets stof te vangen in de schuur en wordt de drempel weer te fietsen steeds hoger. En dat is zonde, vindt revalidatiearts Nicole Voet, werk-

‘Fietsen op een e-bike is sportiever dan je denkt’

zaam in revalidatiecentrum Klimmendaal in Arnhem en in het Radboudumc in Nijmegen: “Fietsen heeft bijvoorbeeld minder gezondheidsrisico’s dan lopen. Bij het lopen kun je makkelijker vallen, je overbelast je lichaam sneller en je krijgt sneller spierpijn omdat je de belasting minder goed kunt aanpassen.”

Zo lang mogelijk door blijven fietsen dus. Veel mensen doen dat vooral in het voorjaar en de zomer, maar het is beter om de fiets het hele jaar door uit de schuur te halen. Zo houd je de spierkracht en balans op peil. Je kunt in de winter natuurlijk op de hometrainer blijven fietsen – daarmee train je weliswaar spierkracht en houd je hart en longen fit – maar je traint dan niet op behendigheid, balans of verkeersdeelname. Voet: “Veel mensen zien op tegen winterse buien. Maar voor koude handen kun je fietsmoffen kopen. Investeer verder in goede kleding en warme waterdichte schoenen.”

E-biketips

Iedereen van jong tot oud gebruikt tegenwoordig de e-bike. Mensen zijn soms bang dat ze er lui van worden. Je kunt de trapondersteuning immers zo hoog zetten dat je nauwelijks iets hoeft te doen. “Fietsen op een e-bike is echter sportiever dan je denkt”, meent Voet. “Wielrenners in de Tour de France gebruiken ook het lichtste en beste materiaal, zodat fietsen zo min mogelijk moeite kost. Zorg dus vooral dat je lekker veel fietst. Je komt een stuk verder met de e-bike dan met een gewone fiets.”

Hoe zit het met het hoge aantal ongelukken met de e-bike? Voet: “Vaak krijgen mensen ongelukken omdat ze nog te weinig handigheid hebben. Maar een andere veelvoorkomende oorzaak is dat ze te lang blijven doorfietsen terwijl ze eigenlijk te moe zijn. Wacht niet voor een pauze tot je klachten krijgt. Wees dat moment net even voor. Als je samen fietst is dat lastig, maar neem als stelregel dat je elk uur vijf minuten niet fietst. Blijf goed drinken en neem af en toe een lichte snack, zodat niet alle energie naar de stofwisseling gaat.”

Fietsblessures

Hoewel de helm niet verplicht is op de e-bike, is het wel aan te bevelen om er een te dragen. Belangrijkste tip: een helm moet zo goed zitten dat je bijna vergeet dat je hem draagt. Een ►



‘Fietsen heeft minder gezondheidsrisico’s dan lopen’

nadeel: als je een helm draagt, blijken automobilisten krapper in te halen. Zorg dus dat je opvalt. Doe overdag de verlichting aan en draag felgekleurde kleding. Je kunt verder veel fietsblessures voorkomen door je fiets goed af te stellen. Het zadel moet het bekken ondersteunen. Een goede fietsenmaker kan meten hoe breed je bekken is en welk zadel daarbij het beste past. Laat meteen ook de hoogte van het stuur instellen. Hoe rechter je zit, hoe meer gewicht naar het zadel verplaatst wordt. Voordeel is dat je meer verkeersoverzicht hebt en de handen minder belast worden. Met een lager stuur zit je meer voorover. Voordeel daarvan is dat je harder kunt trappen. Knieklachten ontstaan overigens vaak door een te zware versnelling. Zet haar liever wat lager.

Zo lukt het wel

Wat nu, als die fiets inderdaad al een tijd weinig is gebruikt? Dan kun je bijvoorbeeld een opfriscursus volgen voor senioren bij de Fietzersbond. Daar wordt gekeken hoe je fietst, maar ook naar de fiets zelf. Past die nog bij je? Ook een fysiotherapeut of ergotherapeut kan kijken hoe je fietst.

Voor mannen kunnen moeite krijgen om het been over de stang heen te zwaaien. Een lage instap kan praktisch zijn, zoals bij een zogeheten ‘doorstapfiets’.

E-bikes hebben overigens geen hoge stang meer. Heb je last van artrose of reuma in de handen, dan is een pastoorfiets of een omafiets een goede optie, omdat het handvat relatief dicht op het zadel zit. Bij een rechte pols worden hand en pols minder belast. Bij vrijwel iedere fiets kun je het stuur verstellen met hendels, op zo’n manier dat de polsen rechtstaan. Er bestaan verder zachte ergonomische handvatten. Sommige ergotherapeuten kunnen die met schuim op maat voor je maken. Als de handen bij het fietsen gaan tintelen, helpen fietshandschoenen met polsbescherming in de handpalm. Kun je door artrose moeilijker in de rem knijpen? Laat dan de handgrepen aanpassen. Of neem een fiets met hydraulische remmen; die fungeren als een soort rembekrachtiging. Een rem waar je goed op kunt vertrouwen, is erg belangrijk in het verkeer.

Speciale fietsen

Behalve de gewone fiets zijn er ook speciale fietsen. Fysiotherapeut Petra Diederiks bij Klimmendaal behandelt veel patiënten met de spierziekte ALS en zij vindt vaak bijzondere oplossingen voor mensen die willen blijven fietsen. “Ik behandel een mevrouw die niet meer durfde te fietsen omdat haar beenkracht niet voldoende was om de start te kunnen maken. De lage driewielers vond ze ook niet prettig, maar het fietsen ging wel goed op de hometrainer. Ze heeft nu een Hase Pino. Dit is een tandem, waarbij de partner achter rijdt en zij voorop in een kuipstoeltje fietst.”

Deze speciale fietsen zijn behoorlijk prijzig. Soms vergoedt de gemeente de aanschaf via de Wet Maatschappelijke Ondersteuning. Ivo Smit, fietsdocent bij de Fietzersbond en oud-fysiotherapeut bij Klimmendaal, zegt daarover: “Het gekke is dat een scootmobiel meestal wel wordt vergoed. Die zijn duurder in de aanschaf terwijl een driewielers net zo goed werkt. Door te fietsen blijf je bovendien veel fitter. Mocht de vergoeding niet lukken en de aanschafprijs is een probleem, dan is er tweedehands op internet ook nog wel wat te vinden.”

Er kan dus heel veel. Toch voelen veel mensen een drempel om op zo’n afwijkende fiets te stappen. Ze willen niet opvallen. Voet: “Ik adviseer om het eerst te proberen in een onbekende omgeving. Ik merk dat mensen dan zoveel voordeel ervaren van een speciale fiets dat ze hem toch willen kopen. Vergeet niet dat de e-bike in het begin ook stigmatiserend werkte.”

'Met deze loopfiets doe ik weer mee aan triatlons'

Wilco Giesen (60) werkte in de fraudebestrijding en deed mee aan triatlons toen hij in 2014 werd geveld door een herseninfarct.

"Na het infarct wilde ik snel weten wat er nog mogelijk was. Het belangrijkste restverschijnsel bij mij is een halfzijdige verlamming. Lopen gaat moeizaam. Ik moet steeds bij iedere stap nadenken. Maar fietsen gaat beter. De eerste twee jaar was ik na een half uur fietsen al moe. Maar gaandeweg heb ik het opgebouwd. Ik zou op een normale fiets kunnen rijden, maar in het verkeer vind ik het niet prettig. Ik lig meteen plat op de grond als er een hond oversteekt. Met een driewiel-ligfiets rijd ik veel stabiel. Het fijne van fietsen is dat je de wind kunt voelen. Het is heerlijk om buiten te zijn, onder de mensen. Ik ben mezelf doelen gaan stellen. Dat doet veel met je mindset; je kunt dingen overwinnen. Ik ben een jaar na het herseninfarct de Alpe d'Huez opgefietst en het jaar erop de Mont Ventoux. Ik gebruik voor dit soort tochten een speciale driewiel-ligfiets. Verder doe ik ook weer mee aan triatlons. Daarvoor gebruik ik de Alinker, een loopfiets met drie wielen.



Maar ik gebruik hem als step. Ik was afgekeurd voor mijn werk. In het begin had ik het daar heel moeilijk mee. Maar na een paar jaar heb ik het geaccepteerd en

kon ik aan mijn toekomst werken. Ik help nu mensen die aan het begin van een revalidatie staan door mijn verhaal te vertellen in presentaties." ►

'Ik laat zelfs de hond uit op m'n driewiel-ligfiets'

Mary Kemper (60) had haar baan als communicatiemedewerker opgezegd voor een fietstocht naar Rome, maar kort na haar afscheid kreeg zij een hersenbloeding.

"Ik was halfzijdig verlamd en moest mijn doelen bijstellen. Je wordt geconfronteerd met wat je niet meer kunt. Ik lag in Luxemburg in het ziekenhuis en ben daar al snel op de home-trainer geklommen. Ik hield het maar twee minuten vol. In het revalidatiecentrum Klimmendaal bouwde ik het fietsen iedere dag twee minuten verder op. Inmiddels kan ik weer dertig kilometer fietsen op mijn driewiel-ligfiets, een Hase Kettwiesel met ondersteuning. Daarnaast heb ik een vouwfiets en ik doe aan framerunning: rennen met steun van een loopfiets op de atletiekbaan. Ik laat nu zelfs de hond uit met de fiets.

Het eerste jaar na de hersenbloeding had ik een scootmobiel, maar dit is zoveel fijner. Ik verleg steeds mijn grenzen en de vermoeidheid wordt minder, al houd ik er wel last van. Mijn verlamming zit links, maar ik kan nog wel het stuur met



beide handen vasthouden. Remmen kan alleen met rechts, dat is zo aangepast aan de fiets. Het lukt goed om het verkeer in te schatten, maar fietsen in een drukke stad is lastig. Je zit lager op deze driewiel-fietsen, dus je hebt wat minder overzicht.

De fietstocht naar Rome zit er niet in, maar ik fiets wel kleine delen uit de oorspronkelijke route. Het is heel fijn om zo mijn grenzen te blijven verleggen. Door het fietsen blijf ik in conditie en het fietsen geeft mij heel veel vrijheid." ■

Er zijn nog veel meer tips voor gezond fietsen, ook als je bijvoorbeeld parkinson hebt of een andere chronische ziekte: www.plusonline.nl/nicole-voet