

SPORTZORG.NL

# FIETSBLESSURES ZADELPIJN

TEKST: EDWIN ACHTERBERG, GUIDO VROEMEN (SPORTARTSEN), FOTO'S: ANP PHOTO



Fietsen is een populaire tak van sport in Nederland. Van alle Nederlanders doet 14 procent aan actieve wielersport. Het merendeel van deze fietsers heeft jaarlijks één of meer fietsgerelateerde gezondheidsklachten. Deze klachten zijn meestal relatief goedaardig en vaak het gevolg van overbelasting door een verkeerde fietshouding of fietsafstelling.



De bijdragende factoren die het meest genoemd werden voor het oplopen van de blessure waren de ondergrond (19,6%), onoplettendheid van de fietser zelf (11,5%) en vermoeidheid (9,3%). De afstelling van de fiets (7,2%) of gebreken aan de fiets (1,0%) spelen een beperkte rol bij het ontstaan van de blessures.

#### De meest voorkomende overbelastingsblessures zijn:

- zadelpijn
- knieklachten
- voetklachten
- nek- en schouderklachten
- rugklachten
- pols- en handklachten

#### ZADELPIJN

In het vervolg van het artikel gaan we verder in op een overbelastingblessure die vaak voorkomt: zadelpijn. Zadelpijn is onder te verdelen in gevoelloosheid van de genitaliën en zitvlakproblemen (ook wel 'derde bal' genoemd).

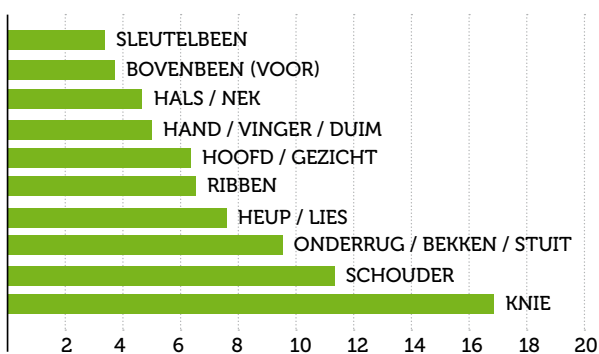
#### GEVOELLOOSHEID

Door druk op het perineum tijdens het fietsen worden de zenuwen en de bloedvaten in dat gebied dichtgedrukt. Eenzestig procent van



#### WELKE BLESSURES KOMEN VEEL VOOR BIJ FIETSEN?

Door TNO is er in 2008 een blessure onderzoek gedaan naar het aantal fiets gerelateerde blessures en de aard van deze blessures.



Top 10 van de meest voorkomende blessurelokalisaties

#### KARAKTERISTIEKEN VAN ACUTE- EN OVERBELASTINGS BLESSURES

De meest voorkomende blessurelokalisatie is de knie (16,5%). In de figuur staat de top 10 van meest voorkomende blessurelokalisaties weergegeven. Tweederde van de blessures is plotseling ontstaan (acut) en een derde geleidelijk (overbelasting). Van de plotseling ontstane blessures ontstond 38,8% bij racefietsen en 61,2% bij het mountainbiken. Van de geleidelijk

ontstane blessures bestond 29,0% langer dan drie maanden voordat het fietsen gestaakt moest worden. Bij één op de vijf blessures gaat het om een herhaling van een oude blessure. Het merendeel van de plotselinge blessures wordt veroorzaakt door een val (37,5%) en in mindere mate door contact met een object (11,7%) of een andere fietser (6,5%). Zowel bij het vallen, als bij contact met een object raakt de schouder het meeste geblesseerd.



de wielrenners/sters heeft wel eens last van een dof gevoel van de genitaliën. Daarnaast heeft 24% van de wielrenners tijdelijk last van erectiestoornissen. Bij een standaardzadel neemt de doorbloeding van de genitaliën na drie minuten fietsen af met 70-80%. Het is dus erg belangrijk om druk op het perineum te vermijden. Dat kan door tijdens het fietsen vaak van positie te veranderen, maar natuurlijk speelt het zadel zelf ook een belangrijke rol. Allereerst moet het zadel breed genoeg zijn om de zitbotjes de druk tijdens het fietsen te kunnen laten opvangen. De inter-individuele variatie in de afstand tussen de zitbotjes is groot. Bij mannen is deze 6-16 cm en bij vrouwen 9-16 cm. Dat is vaak ook de reden waarom de één juist zweert bij een bepaald zadel en de ander juist niet. De vorm van het zadel of een 'zadel met een gat' zijn dus niet zonder meer de oplossing. Soms kan zo'n gat zelfs de klachten verergeren omdat de rand dan juist op de bloedvaten en de zenuwen drukt. Ten tweede is het belangrijk om direct het perineum te ontlasten en dat kan het best met een zadel zonder punt, omdat daarbij de doorbloeding van de genitaliën wel intact blijft. Het enige nadeel van een zadel zonder punt is dat het de eerste zes maanden een verminderd gevoel van stabiliteit geeft en de nodige tijd kost om te wennen. (ISM zadel of Selle Proust) De keuze van een goed zadel is dus simpelweg een kwestie van uitproberen, hoewel er

tegenwoordig ook systemen zijn die de afstand tussen de zitbotjes kunnen opmeten en waarmee zo een gerichter zadeladvies gegeven kan worden.

#### ZITVLAKPROBLEMEN ('DERDE BAL')

Door onregelmatigheden van het wegdek en/of door een te hoge stand van het zadel kunnen er kleine wondjes van de huid ontstaan, die weer tot andere problemen van het zitvlak kunnen leiden.

#### WAT ZIJN DE MEEST VOORKOMENDE ZITVLAKPROBLEMEN?

##### • Talgklierzysten

Hierbij raakt de uitgang van de talgklier verstopt door de mechanische belasting die het fietsen met zich meebrengt. Omdat de talgklier zijn talg blijft produceren zonder dat dit weg kan, ontstaat er een cyste gevuld met talg in het huidweefsel. Hoe groter deze wordt, hoe groter de ervaren hinder. De beste manier om de grotere cyste te ontlasten en het probleem op te heffen is door de cystewand in te snijden, zodat deze zich kan legen en de pijn verdwijnt.

##### • Zweetklierzysten

Het gaat hier om eenzelfde soort verstopping, alleen nu van de uitgang van de zweetklier. De zweetklierzyste is gevoelig voor een bacteriële infectie, met een pijnlijke ontsteking tot gevolg. Zweetklierzysten zijn vaak een recidiverend en chronisch probleem, waarvoor uiteindelijk een chirurgische behandeling nodig kan zijn.

##### • Steenpuisten (furunkels)

Een steenpuist (furunkel) is een abces onder de huid door een bacteriële infectie van een haarzakje. Wanneer meerdere steenpuisten tegelijkertijd voorkomen of elkaar snel opvolgen, wordt er gesproken van furunculose.

##### • Negenooog (karbonkels)

Een negenooog (karbonkel) is een ernstigere en uitgebreidere vorm van een steenpuist.

##### • Fibreuze hypodermatitis

Dit is een verharding van het onderhuidse bindweefsel. Het ontstaat vooral bij professionele wielrenners en liefhebbers van lange fietstochten. Door het lange contact met het zadel kan het hele huidgebied hard en verdikt raken.

#### WELKE MAATREGELEN ZIJN ZINVOL?

Er zijn dus nogal wat mogelijke problemen. Hoewel gedegen onderzoek hierover ontbreekt lijken deze preventieve maatregelen zinvol:

- zorg voor goede wielerkleding;
- draag nooit een onderbroek in je fietsbroek;
- was je kleding na iedere tocht;
- zorg ervoor dat je een zadel hebt dat bij je past en
- vermijd scheren van het haar in het zadelgebied.

*In het volgende nummer informatie over de andere meest voorkomende overbelastingsblessures.*

#### Lezersvraag

*Ik heb doorlopend last van puistjes op de drukpunten van mijn zitvlak, zeer irriterend. Kunt U mij advies geven over crème of een spray die ik hier tegen kan gebruiken?*

#### Antwoord

Het probleem komt regelmatig voor. Van belang is wel om zekerheid te hebben of het om 'normale' puistjes gaat. Als je hier twijfels over hebt, zul je eventueel een bezoek aan je huisarts moeten brengen. De oplossing is niet altijd gemakkelijk. Meer dan de normale hygiënische verzorging is in principe niet noodzakelijk. Gebruik van een neutrale en niet al te dure crème of zalf is voldoende. Zorg ervoor dat schuurplekjes zoveel mogelijk worden voorkomen. Dit is door een goed passend zadel te kiezen en ervoor te zorgen dat er geen vervelende naadjes in je fietsbroek tussen zitvlak en zadel zitten.

#### EERSTE TWITTERSPREEKUR EEN SUCCES



Sportartsen Bert van Essen en Edwin Achterberg van SportMáx namen op dinsdagavond 5 juli van 20.00-21.00 uur plaats achter het toetsenbord om vragen te beantwoorden die via Twitter binnenkwamen. Het spreekuur had als thema: *wielrennen en gezondheid*. Beide sportartsen hebben veel ervaring met het begeleiden van zowel de topsporter als de recreatieve wielrenner. Zo is Edwin momenteel sportarts van het Skil-Shimano wielerteam. Er zijn zo'n 15 vragen ontvangen die allen beantwoord konden worden. Zo is een aantal mensen doorverwezen naar een SMA of bv sportpodothepaet.