10 TIPS VOOR OP DE FIETS

1. Fietsen is niet alleen goed voor de rug, maar ook voor je hart, longen, gewicht en nachtrust. Daarom is fietsen vaak een onderdeel van revalidatieprogramma's.
2. Luister naar je lichaam en bouw het fietsen langzaam op, word geen overmoedige kilometervreter! Neem eens een pauze tussendoor en geniet van een terrasje.
3. Neem voldoende water mee voor een langere fietstocht zodat de vochtbalans in je lichaam op peil blijft.
4. Kies een E-Bike voor een extra steuntje in de rug, maar blijf letten op je houding. Rijd niet te snel om steeds voldoende controle te houden.
5. Gebruik je versnellingen en zorg voor een zo hoog mogelijke trapfrequentie (dus lichte versnelling). Optimaal is 90 omwentelingen per minuut. Hoe lager de trapfrequentie, hoe vermoeiender voor de lage rug.
6. Een fluo-hesje helpt om gezien te worden.
7. Draag een fietshelm. Hierdoor vermindert de kans op hoofd- en hersenletsels aanzienlijk bij een val.
8. Meestal kan je gewoon blijven doorfietsen met lage rugpijn. Voorwaarde is wel dat je makkelijk op en af je fiets kan en dat het fietsen zelf geen extra pijn geeft.
9. Wist je dat het maar 7% van de tijd regent in België? Zorg wel steeds voor de juiste (sport)kledij en werk met verschillende "lagen": voorzie in de winter voldoende onderkleding om rug- en nekspieren droog en warm te houden.
10. Ben je onzeker op de weg, fiets dan binnenshuis op een hometrainer.

WAT ALS JE TIJDENS HET FIETSEN PIJN VOELT …

… in de rug: staat je zadel wel horizontaal? Staat je stuur te ver of te laag? Zit je te bol met je onderrug? Doe een stretchoefening tijdens een fietspauze (zie www.straightenup.be).

… in het zitvlak: is je zadel breed genoeg? Heb je last van zadelpijn?

- ✓ Draag een fietsbroek onder je gewone kledij.
- ✓ Ga vaak korte afstanden fietsen om te wennen aan het zadel.
- ✓ "Verzet " je tijdens het fietsen.
- ✓ Vrouwen hebben gewoonlijk een breder zadel nodig dan mannen.
- ✓ Vraag bij je fietsenmaker of je eventueel een zadel mag testen.

… in de handen: staat je stuur te laag? Is je zadel naar voor gekanteld of zit je te ver voorover geleund waardoor je op je polsen steunt? Schud je handen even los tijdens het fietsen of draag fietshandschoenen met een kussentje.

… in de nek en schouders: staat je stuur te laag of te ver naar voren? Beweeg lichtjes je nek tijdens het fietsen.

Met deze brochure wil de BVC meer mensen in beweging krijgen en zo actief meewerken aan de preventie van rugklachten.

OPGEPAST: *ervaar je tijdens het fietsen scherpe pijn, vraag dan raad aan je chiropractor of arts.*

Met dank aan Enduro voor de technische informatie:
www.enduro-fit.be

FIETSEN

PREVENTIE VAN RUGKLACHTEN

BELGISCHE
VERENIGING VAN
CHIROPRACTORS

Uw chiropractor:

BEWEEG!

We zitten veel te veel, gemiddeld 55-70% van de dag.

Chiropractors weten dat je rugklachten kan voorkomen door regelmatig te bewegen.

Wat is regelmatige beweging?

kinderen tot 18 jaar:

- ✓ 1 uur per dag

volwassenen:

- ✓ 30 min./dag x 5 dagen (matige beweging) of
- ✓ 1 uur/dag x 2 dagen (intensief sporten)

(bron: WHO, Wereldgezondheidsorganisatie)

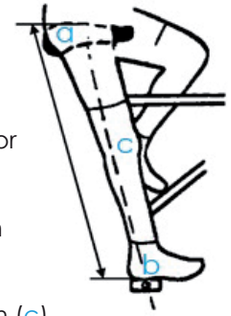
De fiets nemen, bijvoorbeeld voor woon-werkverkeer, is dus een makkelijke manier om aan je dagelijkse dosis beweging te komen en het is bovendien goed voor je rug. Voorwaarde is wel dat je fiets juist is afgesteld.

Deze folder helpt de minder ervaren fietser alvast op weg.

FIETS AFSTELLEN

Een koersfiets wordt vaak helemaal op maat afgesteld. Gelijkaardige eenvoudige principes kan je zelf toepassen op je eigen dames- of herenfiets.

STAP 1: ZADEL

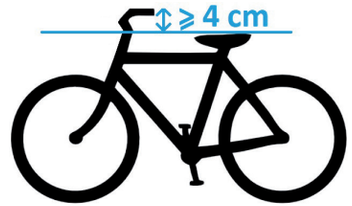


- ✓ Het zadel moet horizontaal staan (a), niet met tip naar boven of onder, gebruik hiervoor een waterpas.
- ✓ De juiste zadelhoogte meet je door de hiel van de schoen (b) op de pedaal te zetten en het been volledig te strekken (c).
- ✓ Je heup mag niet gekanteld zijn wanneer je been gestrekt is.

STAP 2: STUUR

Voor stadsfietsen:

(Voornamelijk bedoeld voor kortere ritten)

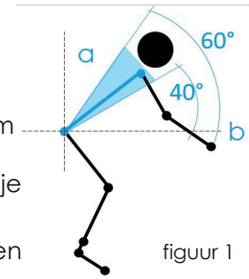


- ✓ Bovenzijde van het stuur dient minimaal 4 cm hoger te staan dan het zadel.
- ✓ De armen moeten lichtjes gebogen zijn, anders moet het stuur naar voor of achter gebracht worden.

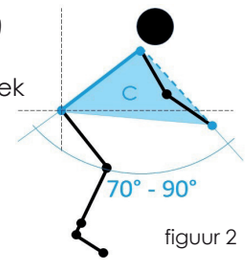
Voor hybride fietsen:

(Geschikter voor de rug bij langere ritten)

- ✓ Hoogte van het stuur:
  - Zet je stuurhandgrepen 1 cm lager dan je zadel.
- ✓ De afstand stuur tot zadel stel je af door:
  - Een rughoek (a) tussen 40°en 60° ten opzichte van een horizontale lijn (b). *(figuur 1) EN*
  - Een heup-schouder-polshoek (c) van70° tot 90°.*(figuur 2)*
  - Hierbij moeten de armen lichtjes gebogen zijn.



figuur 1



figuur 2

STAP 3: BANDENSPANNING

Belangrijk want schokdempend voor de rug! Kijk daarom de spanning ook regelmatig na.

De juiste bandenspanning staat aangegeven op de zijkant van de band en is afhankelijk van het type fiets en band.
Bij een stadsfiets meestal 3,5 – 4,5 BAR.

Noot: Er bestaan specifieke hulpstukken die het afstellen van en fiets kunnen vergemakkelijken (bijvoorbeeld om het stuur op hoogte te zetten). Raadpleeg zo nodig je fietsenmaker.

AANGEPASTE OEFENINGEN

De volledige uitleg en downloads van onderstaande oefeningen vind je op:

www.straightenup.be

A. Vóór:
- ✓ verbeter je rompstabiliteit en kracht in je benen op voorhand, met verstevigingsoefeningen voor bekken- en rugspieren.

B. Tijdens:
- ✓ fiets aan een traag tempo gedurende de eerste 10 minuten als opwarming voor de spieren.

C. Na:
- ✓ doe enkele “cool down” oefeningen, waaronder hamstrings en quadriceps stretch.

FIETS JE FIT

Wil je op 12 weken je conditie verbeteren en leren om 50 km te fietsen? Je kan een volledig trainingsschema vinden op:

www.straightenup.be