



door: **Leo Meewisse** *Technische Rubriek*

Zadelpijn en andere ongemakken.

Op voorhand meld ik dat er voor onderstaande wijsheden geen onweerlegbaar wetenschappelijk bewijs is. Het zijn slechts mijn eigen wijsheden en ervaringen, dus doe er maar mee wat je wilt. Zoals veel dingen in het leven niet eerlijk zijn is dat ook het geval met zadelpijn. Ervaren coureurs hebben meestal nergens last van, ofschoon er in de Tour de France wel eens een renner klaagt over een derde bal, terwijl minder ervaren fietsers er meer problemen mee hebben. Een factor hierbij kan zijn dat sterke coureurs meer druk op de pedalen zetten en daarmee het zitvlak ontlasten. De oplossing ligt voor de hand; meer trainen dan kan je meer druk op de pedalen zetten en zal het probleem verminderen. Ook is het opvallend dat vrouwen niet minder zadelklachten hebben dan mannen ofschoon deze laatste ter plaatse toch meer "spullen" hebben.

Eigenlijk heeft de mens in zijn zeven miljoen jaren durende ontwikkeling pas de laatste eeuw kunnen evolueren naar een fietsende mens. Het ligt voor de hand dat we er dus problemen mee hebben en daar hoeft niemand zich voor te schamen. Het is natuurlijk de techniek die dit probleem allang had moeten oplossen. Wat dat betreft zijn we er nog niet maar we maken wel vorderingen. De zadels en ook de koersbroeken zijn de laatste decennia aanmerkelijk verbeterd. De tijd van de (natuur)zeem in de koersbroek en het lederen zadel ligt ruimschoots achter ons.

Wat kunnen we er zelf aan doen?

Ons belangrijkste steunpunt bij het op de fiets zitten zijn onze zitbeenderen. We zitten het comfortabelst als we de druk op deze plekken zo laag mogelijk houden. Dit bereiken we door de contactvlakken op deze beenderen te vergroten. Dus, een goede naadloze koersbroek aan en geen onderbroek, want die hebben naadjes. Ook de nieuwste generatie gel zadels bieden mogelijkheden. Ik ben afgestapt van de tamelijk harde bolronde zadels. Deze zijn in het midden het hoogst en dat moeten we dus niet hebben. Je moet zitten op je zitbeenderen en het daartussen gelegen gebied mag niet onder druk staan zodat de doorbloeding ongehinderd in stand blijft. Dat bereik je het best met een zadel dat in het midden gewoon open is. Ook moet het zadel passen bij je bouw. De onderzijde van het bekken is bij vrouwen breder dan bij mannen. Dat is maar goed ook, anders waren we vast uitgestorven. Er zijn door de fabrikanten dan ook speciale dameszadels ontwikkeld. Ik bedoel niet de rokzadels, want hoe je daar mee kunt fietsen is me een raadsel. Een zadel moet dus gewoon goed passen net zo goed als je schoenen goed moeten passen. Als je schoenen gaat kopen is het normaal dat je ze past in de winkel en er ook een stukje op heen en weer loopt. Bij de aanschaf van een zadel ligt dat wat lastiger.

De volgende fase is het afstellen zodat je in een goede houding op de fiets zit. Dit heb ik behandeld in een voorgaande rubriek in de fietspraat. Belangrijk is dat als je van achter over je zadel kijkt, de punt net onder de horizon is. Je kunt er ook een waterpas overheen leggen.

Ten slotte kan je veel bereiken in de wijze van gebruik van je zadel. Een bekende klacht is een doof gevoel krijgen in de weke delen. Ondanks dat je alles goed voor elkaar hebt kan dit toch voor komen als je lang in dezelfde houding fietst en ook nog langdurig op je ligstuur steunt. Je kunt deze klacht bestrijden door regelmatig los te komen van je zadel. Bijvoorbeeld in een bocht, waar je het buitenste been strekt en je jezelf uit het zadel omhoog duwt. Na een scherpe bocht heb je snelheid verloren en ligt het voor de hand om even te gaan staan om weer snel vaart te maken. Ook kan je regelmatig iets gaan verzitten, wat naar voren en wat naar achteren of een beetje opzij verzitten op je zadel. De drukvlakken veranderen dan en de doorbloeding verbetert. Ga echter nooit op de punt van je zadel zitten. Sommigen doen dat juist om harder te fietsen maar het is niet goed en het werkt niet. Bij gebruik van een ligstuur om een meer aerodynamische houding te hebben kan je overwegen de punt van het zadel nog ietsje lager te zetten. Als je met je ellebogen op het stuur ligt glijd je toch niet naar voren op je zadel en zit je comfortabeler.

Een andere klacht is schraal worden. De remedie is zorgen dat je geen schuurplekken krijgt. Schuurplekken kunnen leiden tot een schrale huid, vervolgens kleine wondjes en dan een infectie, een puist dus, ofwel de eerder genoemde derde bal. Goedpassende kleding en zadel moeten dit voorkomen.

Als je na dit alles dan nog problemen hebt kan je ook nog gebruik maken van vaseline of een speciale zitvlak crème. Dit beschermt nog extra tegen "doorzitten".

Spierversporing bij het fietsen.

Dit is ook een probleem waar iedereen mee te maken krijgt die wat langer op de fiets zit. Dit komt door de eenzijdige spiercontractie die speciaal gebezigd wordt bij het fietsen. Wielrenners kunnen na een zware koers soms nauwelijks meer rechtop staan of kunnen dat pas weer na enige tijd. Triathleten krijgen er ook mee te maken en dit geeft problemen bij de overgang naar het lopen. De remedie is om tijdens de koers waar het mogelijk is even te stretchen. Bijvoorbeeld door in de bocht je buitenste been op spanning te zetten met de hak naar beneden en dit even vast te houden. Ook kan je als je toch even moet uitrijden gaan staan met gestrekte benen, met de hakken laag en dan diep voorover buigen. Het werkt het om even staande te gaan rijden. Je gebuikt je beenspieren dan op een geheel andere wijze. Een andere oplossing is om even wat lichter te trappen. Dan neemt de spierspanning ook af. Een toerfietser gaat natuurlijk even uitgebreid koffie drinken (met appeltaart) en kan er daarna weer helemaal tegen.

Ik wens jullie allemaal nog meer fietsplezier!