



Wieleronderzoek

Een optimale beweegketen op de fiets als doel

Fietsen is een cyclische beweging. Een goede samenwerking en coördinatie van de beweegketen is van groot belang om zo effectief mogelijk de energie te gebruiken, maar ook om fietsblessures te voorkomen. Lichamelijk klachten bij fietsers kunnen worden veroorzaakt door verkeerde fietsafstellingen. Denk hierbij aan de positie van het zadel, stuur en cleats (schoenplaatjes). Ook kan een inadequate trainingsopbouw, beenlengteverschil, disbalans/zwakte van de bovenbeen- en heupspiers of een afwijkende voet-, enkel- of kniestand een rol spelen in het ontstaan van blessures. Een standsafwijking zorgt voor een compensatie in de bewegingsketen waardoor er (pijn)klachten kunnen ontstaan.

Veel voorkomende fietsblessures zijn:

- tintelende voeten en/of tenen tijdens het fietsen;
- knieklachten: rondom de patella (knie-schijf), patellapees of pijn aan de buitenzijde van de knie;
- rug- en nekklachten;
- zadelpijn.

Hoe ziet een wieleronderzoek eruit?

Een sportpodotherapeut is gespecialiseerd om een afwijkend bewegingspatroon te beoordelen en onderzoeken, ook op de fiets. Het wieleronderzoek bestaat uit een sportpodotherapeutisch onderzoek, een dynamische fietsanalyse en een bikefitting. De fiets wordt geplaatst op een Tacx zodat de sporter enkele minuten kan opwarmen voordat de dynamische fietsanalyse van start gaat. De meetresultaten en fietsaanpassingen worden direct besproken met de sporter; de sporter krijgt na afloop van het onderzoek ook de resultaten van de bikefitting mee.

Indien nodig zal de sportpodotherapeut multidisciplinair overleg voeren om tot een optimaal behandelresultaat te komen. Na 6 weken vindt er een controleafspraak plaats om de behandeling en fietsaanpassingen te evalueren.

Podotherapeutische behandel mogelijkheden:

- op maat gemaakte 3D wielierzolen;
- aanpassing van cleats (schoenplaatjes);
- wielerschoenadvies of -aanpassing;
- advies over techniek, training en materiaal;
- spierversterkende oefeningen.

Wat neemt u mee voor het wieleronderzoek:

- eigen fiets (race);
- fietsschoenen;
- korte fietsbroek;
- handdoek.

Handig om te weten:

- zowel bij blessures als ter preventie van blessures;
- wieleronderzoek is geschikt voor elk niveau.

