



## Wieleronderzoek

Heeft u last van (pijn)klachten tijdens of na het fietsen? Onze wielerexperts helpen u graag! U kunt een wieleronderzoek inplannen via het telefoonnummer **088-1180500** of via onze website [www.rondompodothérapeuten.nl/wieleronderzoek](http://www.rondompodothérapeuten.nl/wieleronderzoek). Onze wielerexperts zijn sportpodothérapeuten met een specialisatie in de wielersport.

### Pijn bij fietsen

Wielrennen kan helaas gepaard gaan met pijnklachten tijdens of na het fietsen en met blessures tot gevolg. Deze pijnklachten kunnen verschillende oorzaken hebben, bijvoorbeeld een verkeerde fietsafstelling, een verkeerde trainingsopbouw of lichamelijke oorzaken, zoals een beenlengteverschil, zwakke bovenbenen of een afwijkende voet-, enkel- of kniestand.

### Veel voorkomende klachten:

- Pijn aan de knie (voorzijde, binnen- of buitenkant);
- Pijnlijke voeten tijdens of na het fietsen;
- Tintelende voeten en of tenen tijdens het fietsen;
- Pijn aan de rug;
- Pijn aan de nek en of schouders;
- Tintelende handen;
- Zadelpijn.

### Het wieleronderzoek

Tijdens het wieleronderzoek kijken onze wielerexperts naar de oorzaak van de klacht en zal er naar een passende oplossing worden gezocht. Het wieleronderzoek is ook geschikt voor sporters die preventief klachten willen voorkomen door meer inzicht te krijgen in de fietstechniek en -positie, ongeacht uw niveau.

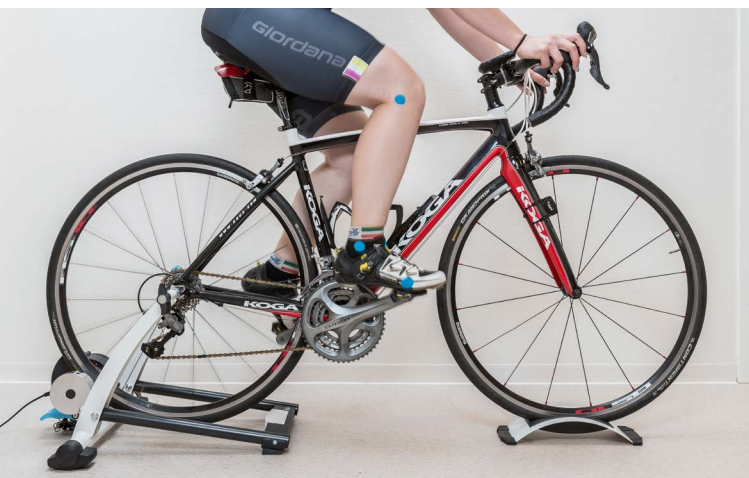
Tijdens het wieleronderzoek zal de wielere expert een sportpodotherapeutisch onderzoek, een dynamische fietsanalyse en een bikefitting uitvoeren. Het wieleronderzoek geeft informatie over de toe te passen podotherapeutische therapie, waarmee de oorzaak van het ontstaan van blessure(s) kan worden aangepakt. De meetresultaten en fietaanpassingen worden direct met u besproken. Na afloop van het wieleronderzoek ontvangt u direct de resultaten van de bikefitting.

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

### **Dynamische fietsanalyse**

Door middel van de dynamische fietsanalyse krijgt de wielere expert een goed beeld van de manier waarop u beweegt op de fiets. Het is hierbij belangrijk dat u wordt beoordeeld op uw eigen fiets.

Uw fiets wordt op een smart trainer (Wahoo of Tacx) geplaatst waar u eerst enkele minuten kan opwarmen voordat de dynamische fietsanalyse van start gaat. Tijdens de analyse wordt er een video gemaakt zodat u de bewegingen na afloop samen met de wielere expert kan bekijken.



## **Podotherapeutische behandel mogelijkheden**

Aan de hand van uw klachten kan de wielere expert een podotherapeutische behandeling voorstellen zoals:

- Op maat gemaakte 3D wielorzolen;
- Aanpassing van cleats (schoenplaatjes);
- Wielrenschoenadvies of -aanpassing;
- Advies over techniek, training en materiaal;
- Spierversterkende oefeningen.

## **Wat neemt u mee naar het wieleronderzoek?**

- Eigen fiets (race of mountainbike);
- Fietsschoenen;
- Korte fietsbroek en -shirt;
- (Sport)zolen (als u deze heeft);
- Handdoek.

## **Voor wie is het wieleronderzoek geschikt?**

- Wielrenners die meer inzicht willen krijgen in hun manier van fietsen en fietspositie;
- Wielrenners die hun fietstechniek en -prestaties willen verbeteren;
- Wielrenners met (vage) blessureklachten.

## **Standaard- of pro wieleronderzoek**

U kunt kiezen tussen een standaard- of pro wieleronderzoek. Het standaard onderzoek is bedoeld voor wielrenners die geen klachten ervaren, recent nog geen bikefitting (tot 2 jaar) gehad hebben en de fietsafstelling willen laten controleren. Het pro onderzoek is bedoeld voor wielrenners die klachten ervaren tijdens of na het fietsen en recent nog geen bikefitting gehad hebben.

Meer informatie over het wieleronderzoek is te vinden op [www.rondompodotherapeuten.nl/wieleronderzoek](http://www.rondompodotherapeuten.nl/wieleronderzoek).

## **Vergoedingen**

Een wieleronderzoek, wielorzolen en shoefitting consult worden in sommige gevallen vergoed vanuit de aanvullende zorgverzekeringsspakketten. Wij adviseren u bij uw zorgverzekeraar na te gaan wat de vergoeding is. Informatie over vergoedingen vindt u ook op

[www.rondompodotherapeuten.nl/vergoedingen](http://www.rondompodotherapeuten.nl/vergoedingen).

## De juiste wielrenschoenen

Bent u op zoek naar persoonlijk advies voor de juiste wielrenschoenen? Dan kunt u ook bij ons terecht voor een shoefitting consult.

Tijdens het shoefitting consult kunt u verschillende schoenmodellen van het merk Lake passen. Het consult bestaat uit een standaard voetonderzoek, het bepalen van de juiste lengte- en breedtemaat, advies over een passend fietsschoenmodel en het (her)plaatsen van schoenplaatjes. Als optie kunt u kiezen voor op maat gemaakte wielierzolen.

## Lake wielrenschoenen

Onze wielerexperts kunnen de wielrenschoenen van het merk Lake aanmeten en bestellen in verschillende lengte- en breedtematen. De schoenen van Lake zijn van uitstekende kwaliteit en gemaakt van duurzame materialen. Ze kenmerken zich door de goede pasvorm, de custom binnenzolen en het hoge draagcomfort. Tot slot is de binnenzijde van de fietsschoenen zo gemaakt dat de huidtemperatuur constant blijft.

Wilt u meer weten over het shoefitting consult of een afspraak maken? Bezoek dan deze link:

[www.rondompodotherapeuten.nl/shoefitting-consult](http://www.rondompodotherapeuten.nl/shoefitting-consult)

