



## Wieleronderzoek

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

### Pijn bij fietsen

Wielrennen, mountainbiken of veldrijden kan samengaan met pijnklachten. De pijnklachten kunnen tijdens of na het fietsen ontstaan en kunnen leiden tot blessures. De pijnklachten kunnen verschillende oorzaken hebben. Bijvoorbeeld: een verkeerde fietsafstelling of trainingsopbouw. Lichamelijke oorzaken kunnen ook een reden zijn voor blessures. Een lichamelijke oorzaak kan zijn: een beenlengteverschil, onvoldoende spierkracht of een afwijkende voet-, enkel- of kniestand.

### Veel voorkomende klachten

- Pijn rondom de knie;
- Pijnlijke voeten tijdens of na het fietsen;
- Tintelende voeten of tenen tijdens het fietsen;
- Pijn aan de rug, nek of schouders;
- Tintelende handen;
- Zadelpijn.

### Het wieleronderzoek

Een wieleronderzoek bij RondOm kan helpen om fietsprestaties te verbeteren! Ons doel? Nederland naast beter te laten lopen, ook efficiënter en comfortabeler te laten fietsen. Het maakt daarbij niet uit welk niveau, leeftijd of geslacht u heeft. Of u nu fietst voor uw plezier of een professionele wielrenner bent, ons onderzoek is geschikt voor alle fietsers!

Het wieleronderzoek bestaat uit 3 onderdelen:

1. Een sportpodotherapeutisch onderzoek;
2. Een dynamische fietsanalyse;
3. Een bikefitting.

Het wieleronderzoek geeft informatie over de podotherapeutische behandeling die het best bij uw klachten past. De meetresultaten en fietaanpassingen worden direct met u besproken. Na het wieleronderzoek ontvangt u de resultaten van de bikefitting. Als het nodig is, zal de wielere expert overleggen met professionals uit meerdere vakgebieden, zoals een fysiotherapeut. Zo kan de wielere expert tot een optimaal behandelresultaat komen. Na 8 weken komt u op controle om de behandeling en fietaanpassingen te bespreken.

### **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 gezien op uw eigen fiets.

Uw fiets wordt op een smart trainer (Wahoo of Tacx) geplaatst. U kunt eerst een paar minuten opwarmen voordat de dynamische fietsanalyse begint. Tijdens de analyse wordt er een video-opname 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 wielerszolen;
- Aanpassing van de schoenplaatjes;
- Aanpassing van de fietsafstelling;
- Aanmeten en aanpassen van wielerschoenen;
- Advies over wielerschoenen, -techniek, -training en materiaal;
- Spierversterkende- en rekoefeningen.

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

- Eigen fiets (race, mountainbike of gravel);
- Fiets schoenen;
- Korte fietsbroek en een strak fietsshirt;
- (Sport)zolen (als u deze heeft);
- Handdoek.

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

- Fietsers op racefiets, mountainbike, gravelbike of cyclocross fiets;
- Zowel voor recreatieve en professionele fietsers;
- Sporters die preventief klachten willen voorkomen door meer inzicht te krijgen in de manier van fietsen en de fietspositie;
- Fietsers die hun fietstechniek en -prestaties willen verbeteren;
- Fietsers met (vage) blessureklachten;
- Startende fietsers die graag handvaten willen waarop gelet moet worden;
- Een wieleronderzoek kan altijd uitgevoerd worden, het maakt niet uit welk niveau, leeftijd en geslacht u heeft.

## **Wieleronderzoek light**

Heeft u de afgelopen 2 jaar al een bikefitting gehad of wilt u preventief een wieleronderzoek inplannen (u heeft geen klachten)? Kies dan voor een wieleronderzoek light.

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



## **Vergoedingen**

Een wieleronderzoek, wielerszolen en een shoefitting consult worden soms vergoed vanuit de aanvullende zorgverzekeringspakketten. Wij adviseren u bij uw zorgverzekeraar te vragen wat uw 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 wielrenschoenen? Dan kunt u 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 wielersolen.

## 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 goede kwaliteit, gemaakt van duurzame materialen en staan bekend om de goede pasvorm en dat ze erg lekker zitten.

Wilt u meer weten over het shoefitting consult of een afspraak maken? Bezoek dan onze website: [www.rondompodotherapeuten.nl/shoefitting-consult](http://www.rondompodotherapeuten.nl/shoefitting-consult) of bel naar 088-1180500.

