

Blessurevrij fietsen?

# Blessures Racefietsen en Mountainbiken (BIS)

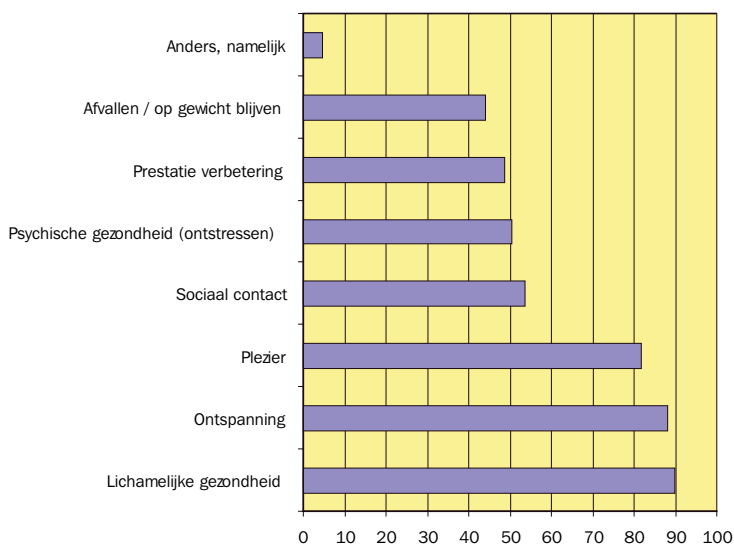
Sportblessures: niemand zit erop te wachten, maar jaarlijks krijgen ongeveer 1,5 miljoen mensen in Nederland ermee te maken. Om effectief aan preventie te doen, is inzicht in het aantal en soort sportblessures onmisbaar. Dit kan met het web-based Blessure Informatie en registratie Systeem (BIS) van TNO Kwaliteit van Leven.

Fietsen is een populaire tak van sport in Nederland. Steeds meer mensen gebruiken de fiets, niet alleen voor het dagelijkse woon-werkverkeer, maar ook in de vorm van racefietsen, mountainbiken of fietsen op een hybride of stadsfiets. Om de aard, de omvang en het ontstaan van fietsblessures in kaart te brengen zijn, in samenwerking met de Nederlandse Toerfiets Unie (NTFU), leden van de NTFU benaderd om de BIS vragenlijst in te vullen. Met deze informatie krijgt de NTFU de mogelijkheid om hun leden beter te informeren over preventie van fietsblessures.



**Aantal en achtergrond fietsers**

Begin maart 2008 hebben 8.090 leden van de NTFU een e-mail met persoonlijke link naar de BIS website ontvangen. Daar konden ze persoonlijke gegevens invullen over hun fietsinspanningen van de voorliggende drie maanden. In totaal hebben 2.473 racefietsers en mountainbikers de vragenlijst ingevuld. Het profiel van de fietsers die hebben meegewerkt is weergegeven in tabel 1.



**Figuur 1.** Belangrijkste motieven om te fietsen

**Tabel 1.** Achtergrond kenmerken van de fietsers.

Fietsvorm	Aantal mannen	Aantal vrouwen	Leeftijd gem	Lengte gem (cm)	Gewicht gem (kg)	BMI	Gem aantal uren training
Alleen racefietsen	715	58	48,8	180,6	80,5	24,7	2,7
Alleen mountainbiken	230	21	41,9	179,6	80,0	24,8	3,3
Racefietsen en mountainbiken	1357	92	47,5	180,9	80,5	24,6	4,3

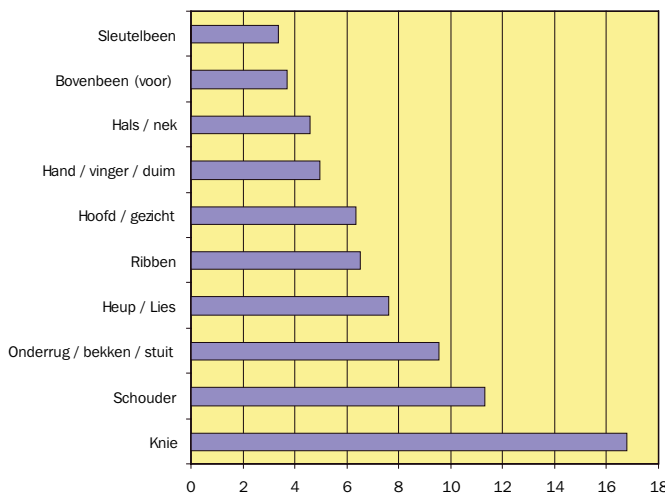
- Ruim driekwart van fietsers heeft meer dan vijf jaar fietservaring en 2% was onervaren (minder dan 1 jaar ervaring);
- Bijna 90% van de fietsers fietst om lichamenlijk gezond te blijven (figuur 1).
- Gemiddeld hebben degenen die alleen racefietsen 1,0 keer deelgenomen aan een toertocht gedurende de drie maanden, degenen die alleen mountainbiken namen gemiddeld 4,5 keer deel aan een toertocht en mensen die allebei de fietsvormen beoefenden namen gemiddeld 4,3 keer deel aan een toertocht.

**Aantal blessures per 1.000 uur fietsen**

Van de 2.473 racefietsers en mountainbikers liepen 280 personen een blessure op (11,3%) gedurende de terugvraagperiode van drie maanden. Er is sprake van een blessure indien het

letsel ontstaan was door racefietsen of mountainbiken en wanneer minimaal drie dagen niet gefietst kon worden. In totaal liepen 235 personen één blessure op (9,5%) en hadden 45 fietsers twee of meer blessures (1,8%). Het totale aantal geregistreerde fietsblessures was hiermee 325. In 76,9% van de gevallen gaat

het om een nieuwe blessure. Het incidentiecijfer geeft het aantal blessures per 1.000 uur sport weer. Omdat veel van de fietsers die meededen aan het onderzoek zowel aan racefietsen als aan mountainbiken doen is het niet mogelijk om een betrouwbare incidentie voor de disciplines apart uit



**Figuur 2.** Top 10 van meest voorkomende blessurelokalisaties

te rekenen. In deze factsheet wordt daarom een incidentiecijfer gegeven voor racefietsen en mountainbiken samen. De fietsers die hebben deelgenomen aan de enquête hebben gezamenlijk 118.190 uren gefietst en liepen daarbij in totaal 325 blessures op. De totale incidentie voor racefietsen en mountainbiken samen is dan 2,7.

### Karakteristieken van de blessures

De meest voorkomende blessurelokalisatie is de knie (16,5%). In figuur 2 staat de top 10 van meest voorkomende blessurelokalisaties weergegeven. Tabel 2 toont de vijf combinaties van lokalisatie en diagnose die het meeste voorkomen. Tweederde van de blessures is plotseling ontstaan en éénderde geleidelijk.

Tabel 2. Meest voorkomende combinaties van lokalisatie en diagnoses

	Lokalisatie	Diagnose	Frequentie (N)
1.	Ribben	Bloeduitstorting/kneuzing/blauwe plek	29
2.	Schouder	Bloeduitstorting/kneuzing/blauwe plek	27
	Schouder	Schaafwond	27
3.	Knie	Bloeduitstorting/kneuzing/blauwe plek	25
4.	Heup/lies	Schaafwond	20
5.	Onderrug/bekken/stuit	Overbelasting	12

Van de plotseling ontstane blessures ontstond 38,8% bij racefietsen en 61,2% bij het mountainbiken. Het aantal plotseling ontstane blessures tijdens trainingen, toertochten en wedstrijden is uitgewerkt per fietsvorm in tabel 3.

Van de geleidelijk ontstane blessures bestond 29,0% langer dan drie maanden voordat het fietsen gestaakt moest worden. Bij één op de vijf blessures gaat het om een herhaling van een oude

blessure. Figuur 3 laat zien wanneer de blessure is ontstaan. Het merendeel van de plotselinge blessures wordt veroorzaakt door een val (37,5%) en in mindere mate door contact met een object (11,7%) of een andere fietser (6,5%). Zowel bij het vallen, als bij contact met een object raakt de schouder het meeste geblesseerd.

De bijdragende factoren die het meest genoemd werden voor het oplopen van de blessure waren de ondergrond (19,6%), onoplettendheid van de fietser zelf (11,5%) en vermoeidheid (9,3%). De afstelling van de fiets (7,2%) of gebreken aan de fiets (1,0%) spelen een beperkte rol bij het ontstaan van de blessures.

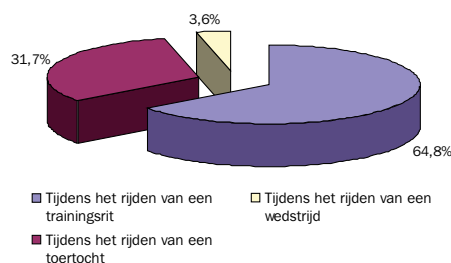
eerste hulp toegepast door de fietser zelf (15,9%) of door een andere fietser (13,9%). De EHBO-post werd tijdens toertochten nauwelijks (0,9%) geraadpleegd bij een blessure. In totaal is bijna de helft van de fietsers (44,6%) naast eventuele eerste hulp behandeld voor de opgelopen blessure. Het merendeel van de fietsers is behandeld door een (sport)fysiotherapeut of oefentherapeut (41,3%). In figuur 4 staan alle behandelaars weergegeven. In het merendeel van de gevallen werd een fysiotherapeutische behandeling gegeven (29,4%).

### Herstel

Van de 325 blessures zijn 212 blessures als hersteld gemeld (65,2%). Bijna de helft (47,1%) van de blessures duurde één tot vier weken, opvallend is dat nog ruim een derde (38,7%) langer duurde dan vier weken. Ook van degenen die tijdens de enquête nog niet hersteld waren van hun blessure dacht het merendeel (64,6%) dat de blessure langer dan vier weken zou duren. Van degenen die reeds hersteld waren van hun blessure en weer konden fietsen gaf ruim de helft (54,7%) aan dat er nog restklachten waren. De meest genoemde restklachten waren pijn (37,8%) en stijfheid (27,3%). Ondanks de relatief lange blessureduur en restklachten gaf tweederde van de fietsers aan dat ze na hun blessure wel weer op het oude sportniveau zaten.

### Verleende hulp en behandeling

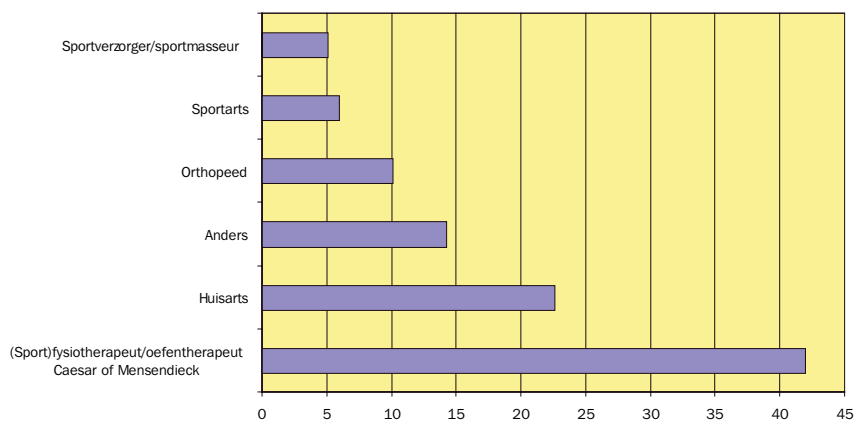
Bij ruim de helft van alle blessures is er geen eerste hulp geboden (53,9%). Bij bijna een derde van de blessures werd



Figuur 4. Behandelaar van de blessure

Tabel 3. Aantal plotseling ontstane blessures tijdens training, toertocht en wedstrijd

Fietsvorm	Aantal tijdens training	Percentage tijdens training	Aantal tijdens toertocht	Percentage tijdens toertocht	Aantal tijdens wedstrijd	Percentage tijdens wedstrijd	Totaal aantal
Racefietsen	48	72,7%	14	21,1%	4	6,1%	66
Mountainbiken	90	59,2%	61	40,1%	1	0,6%	152



**Figuur 3.** Moment van ontstaan van de blessure

**Tips voor preventie en herstel**

1. Draag altijd een helm en stel deze goed af;
2. Draag handschoenen en een sportbril voor veiligheid en comfort;
3. Beheers het vast- en losklikken van je pedaal. Hiermee kun je onnodige valpartijen voorkomen (of vervelende gevolgen van een val beperken);
4. Houd zichtbaar en hoorbaar rekening met anderen;
5. Rijd nooit blindelings achter een ander aan;
6. Houd voldoende afstand;
7. Drink en eet op tijd, je lichaam heeft brandstof nodig om te presteren en alert te blijven;
8. Luister naar je lichaam bij vermoeidheid of pijn en neem gas terug;
9. Neem bij aanhoudende of terugkerende (pijn)klachten contact op met een sportzorgverlener;
10. Advies of begeleiding door een sportzorgverlener kan het herstel van een blessure versnellen en helpen om herhaling te voorkomen;

**Conclusie**

Het merendeel van de fietsers die aan het onderzoek meededen zijn mannen met meer dan vijf jaar fietservaring. Gedurende de maanden januari tot en met maart 2008 hebben zij zowel op de racefiets als op de mountainbike gezeten, dit maakt het onmogelijk om geleidelijk ontstane blessures aan een bepaalde discipline te koppelen. Gezondheidswinst, ontspanning en plezier zijn de belangrijkste motieven voor deze groep fietsers. De ondergrond, de opletendheid van de fietser zelf en vermoeidheid spelen vaak een bijdragende rol bij het ontstaan van een blessure. Ongeveer één op de vijf blessures is een herhaling van een oude blessure.

Ruim de helft van de fietsers had nog klachten bij het hervatten van de fietstraining. Uit deze punten zijn de bovenstaande tips voor preventie en herstel te herleiden.



**TNO Kwaliteit van Leven**

TNO Kwaliteit van Leven is een dienstverlenende organisatie voor bedrijfsleven, zorg en overheid. Wij brengen innovaties tot stand, gericht op verbetering van gezondheid en menselijk functioneren door multidisciplinair onderzoek en advies. Samen met onze klanten vertalen wij nieuwe kennis in praktische toepassingen. TNO Kwaliteit van Leven onderscheidt haar activiteiten op de volgende terreinen: Arbeid, Chemie, Innovation Policy, Preventie en Zorg, Pharma en Voeding.

Preventie en Zorg werkt samen met publieke en private opdrachtgevers aan vernieuwingen en creatieve oplossingen om betaalbare en kwalitatief goede zorg bereikbaar te houden. Onze activiteiten richten zich dan ook op het monitoren van gezondheid en leefstijl, het bestuderen van determinanten van gezondheid, en het ontwikkelen, implementeren en evalueren van interventies.

Preventie en Zorg  
Wassenaarseweg 56  
Postbus 2215  
2301 CE Leiden

Jasper Stege  
Ariëtte van Hespen  
Janine Stubbe  
Wil Ooijendijk

T 06 12 83 89 00  
E [info@sportblessuremelden.nl](mailto:info@sportblessuremelden.nl)  
I [tno.nl/bis](http://tno.nl/bis)

Contactpersonen  
Nederlandse Toer Fiets Unie:  
Ben de Weerd  
Linda Beliën  
Serwin van Dijk

E [info@ntfu.nl](mailto:info@ntfu.nl)  
I [www.ntfu.nl](http://www.ntfu.nl)

**TNO | Kennis voor zaken**

