BLESSUREPREVENTIE

Wielrennen is een relatief veilige sport, maar het aantal wielrenners dat in het ziekenhuis belandt is de afgelopen jaren sterk gestegen. Om deze trend te keren ontwikkelde VeiligheidNL een lespakket waarmee wielrenners kunnen leren te voorkomen dat ze vallen en – als ze toch vallen – de kans op letsel te beperken.

Zeker op je zadel De echte wielrenner weet wat vallen is

Huib Valkenberg, Hedy Goossens & Ellen Kemler

Jaarlijks raken zo'n 26.000 wielrenners geblesseerd. Het risico om een blessure op te lopen is daarmee kleiner dan bij veel andere sporten, Maar als er toch iets gebeurt, is het letsel vaak relatief ernstig. Het lespakket 'Zeker op je zadel' traint wielrenners in behendigheid en techniek tijdens het fietsen, waardoor de rijvaardigheid sterk verbetert. Daarnaast oefent de wielrenner tijdens deze trainingen de valvaardigheid. Mocht een renner toch een keer ten val komen dan vermindert een goede valtechniek de kans op letsel aanzienlijk.

Signalering

VeiligheidNL registreert op diverse manieren de ontwikkeling van letsels en blessures in Nederland. Via het enquêteonderzoek Ongevallen en Bewegen in Nederland (OBiN) werden in de periode 2006-2014 jaarlijks 10.000 Nederlanders benaderd en bevraagd naar opgelopen letsels of blessures.[1] Daarnaast worden sinds 1986 in een representatieve steekproef van Nederlandse ziekenhuizen het aantal behandelingen op de afdelingen Spoedeisende Hulp (SEH) na een ongeval of sportblessure en de relevante informatie over het opgelopen letsel en de ontstaanswijze bijgehouden.[2] Hiermee wordt een helder beeld geschetst van de relatief ernstige letsels en blessures waarvoor SEH-behandeling noodzakelijk is. Deze kennis vormt voor VeiligheidNL de basis voor preventieve actie. Letselinformatie is sturend richting de sporttak, het type letsel of de specifieke doelgroep waarop preventie gericht moet worden.

Steeds meer wielrenners op SEH-afdelingen

Wielrennen kent jaarlijks een relatief groot aandeel ernstige blessures. In 2013 werden 3.800 wielrenners behandeld op een SEH-afdeling. Bijna een kwart hiervan werd na de behandeling opgenomen in het ziekenhuis, terwijl dat bij een gemiddelde sportblessure slechts zes procent is. De ernst van de gemiddelde wielerblessures is ook af te lezen aan de medische kosten, die relatief hoog zijn. De directe medische kosten voor behandeling op een SEH-afdeling of voor opname in het ziekenhuis bedroegen in 2013 gemiddeld € 2.600 per wielerblessure. Ter vergelijking: de gemiddelde blessure door hockey (€ 720) en veldvoetbal (€ 910) kostte aanzienlijk minder.
Ook zorgelijk is de ontwikkeling van het aantal SEH-behandelingen naar aanleiding van een wielerblessure. In

VeiligheidNL

VeiligheidNL is een organisatie die zich via vroegtijdige signalering, onderzoek naar letsels, veiligheid en gedrag en het stimuleren en faciliteren van veilig gedrag inzet voor preventie van ongevallen en sportblessures. De ruggengraat van de preventieve sportblessurevoorlichting is de website www.voorkomblessures.nl, met advies op maat voor sporters. Daarnaast richt de preventie zich via onder andere trainingsprogramma's, voorlichting en apps op specifieke sporttakken, typen blessures en diverse doelgroepen van sportbeoefenaars. Het rij- en valvaardigheidsrogramma 'Zeker op je zadel' is een van de meest recente trainingsprogramma's. Het is ontwikkeld in samenwerking met de Koninklijke Nederlandsche Wielren Unie (KNWU), de Nederlandse Toer Fiets Unie (NTFU) en valpedagoog en judoleraar Yos Lotens.

Publiekscampagne

De Nederlandse Toer Fiets Unie (NTFU) heeft in samenwerking met VeiligheidNL en de ANWB een publiekscampagne opgezet waarin wielrenners en andere fietsers worden aangespoord meer rekening met elkaar te houden en duidelijke signalen te geven. Deze campagne, getiteld 'De echte wielrenner laat van zich horen', moet leiden tot een beter onderling begrip tussen wielrenners en fietsers, zodat het fietspad voor iedereen veilig en toegankelijk is. Zo is het bijvoorbeeld aan te raden dat wielrenners aan fietsers aangeven dat er een grote groep achterop komt. Voor fietsers is het goed om te weten dat wielrenners 'Pas op!' roepen om de medewielrenners achter hun te waarschuwen dat er fietsers voor hun rijden en niet om de fietsers voor hun aan de kant te manen omdat er een groep wielrenners aankomt. Dit is bij fietsers vaak niet bekend en leidt dikwijls tot ergernis en een afnemende tolerantie voor wielrenners.

2009 belandden 2.100 wielrenners op de SEH-afdeling, in de jaren daarna steeg dit aantal tot 4.200 in 2012 en 3.800 in 2013. In deze jaren werd geen grote stijging van het aantal wielrenners waargenomen, noch van het totale aantal uren dat wielrenners hun sport beoefenden. Wielrennen bracht dus steeds meer risico op een blessure met zich mee. Daarnaast zijn wielrenners in toenemende mate betrokken bij ernstige ongelukken en zijn er in de wielersport jaarlijks een aantal dodelijke slachtoffers te betreuren.

Kenmerken

Het overgrote deel van de geblesseerde wielrenners op de SEH-afdeling is man. Vooral mannen van 35 jaar of ouder raken geblesseerd. Opvallend is wel dat bij vrouwelijke wielrenners de *toename* van het aantal blessures relatief groter is. Dit komt deels door een toename van het aantal vrouwelijke wielrenners. Echter, ook de kans op een wielerblessure nam bij vrouwen sterker toe dan bij mannen in de periode 2009-2013.

Negen van de tien wielerblessures ontstaan door een val. Vergeleken met andere sporten lopen wielrenners relatief veel blessures op aan de schouder en het hoofd. Bijna de helft van de wielerongevallen leidt tot een blessure aan schouder, arm of hand. Vaak is dit een breuk in de schouder of van het sleutelbeen. Een kwart van de slachtoffers heeft hoofdletsel, een honderdtal wielrenners loopt jaarlijks ernstig schedel- of hersenletsel op.

Wielrennen is ook een sport waarin relatief veel dodelijke ongevallen voorkomen. In de Krantenknipselregistratie van VeiligheidNL zijn in 2013 zeven dodelijke sportongevallen tijdens wielrennen in Nederland geregistreerd, waarvan in elk geval zes wielrenners overleden na een aanrijding. Daarnaast overleed een Nederlandse wielrenner na een botsing met een auto tijdens een wedstrijd in Oostenrijk.

Al deze informatie rechtvaardigt de conclusie dat wielrennen een sport is waarvoor momenteel preventieve actie gewenst is. Wielerblessures komen relatief gezien niet in grote aantallen voor, maar zijn wel vaak ernstig. De recente stijging van het aantal SEH-behandelingen is reden genoeg voor extra aandacht voor de veiligheid.

Oorzaken

Aanvullend onderzoek[3] naar mogelijke oorzaken van het stijgende aantal ongevallen gaf verdere aanknopingspunten voor het richten van de preventie. Zo werd uit een analyse van de toedrachtsbeschrijvingen duidelijk, dat het aantal ongevallen door een botsing met een fiets tegen een andere fiets veel sterker toenam dan andere fietsongevallen. Vooral een val door het met het voorwiel aantikken van het achterwiel van een andere fiets kwam veel voor. Het is waarschijnlijk dat de toename van het wielrennen in groepen hierbij een rol speelt.

Ondervraagde wielrenners gaven daarnaast aan dat zeven op de tien (bijna-)ongevallen op het fietspad plaatsvonden. Aangenomen dat wielrenners geen 70 procent van hun rijtijd op het fietspad rijden, is dit een aanwijzing dat drukke fietspaden een rol kunnen hebben gespeeld.

In vervolgonderzoek is daarnaast gevraagd wat wielrenners zelf vinden van hun gedrag op de fiets. De helft van hen vindt dat wielrenners onvoldoende hun snelheid aanpassen, te hard rijden op fietspaden, zich vaak onvoldoende aan de verkeersregels houden, vaak in (te) grote groepen fietsen, een te groot deel van de weg of het fietspad innemen en vaak voorrang nemen. Wielrenners zijn dus best kritisch op hun eigen rijgedrag en dat van hun medewielrenners. De meerderheid vindt overigens ook, dat onveilig gedrag door wielrenners de afgelopen jaren niet is toegenomen …



Figuur 1. Training van de rijvaardigheid in een (gladde) bocht.

In veel van de in het vervolgonderzoek gerapporteerde ongevallen was volgens de wielrenners onoplettendheid of een inschattingsfout de oorzaak. Fietsen met hoge snelheid, drukke fietspaden en fietsen in steeds grotere groepen

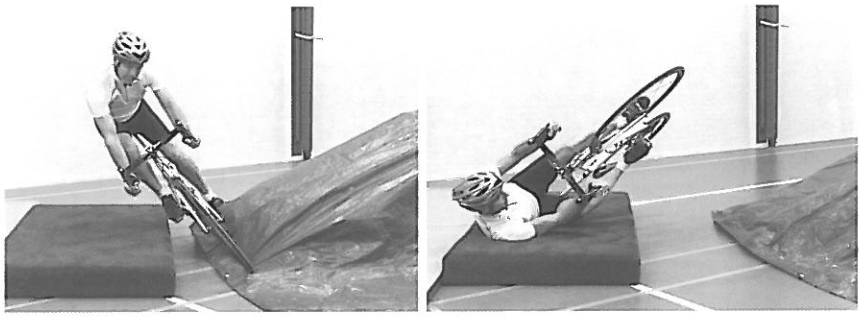
doen in toenemende mate een beroep op de behendigheid en ervaring van een wielrenner in onverwachte situaties. Vrijwel iedereen die gaat wielrennen moet ervan uitgaan dat hij of zij wel een keer zal vallen. Het hoort er min of meer een beetje bij. Maar dat wil niet zeggen dat je er verder geen aandacht aan hoeft te besteden. Zeker fietsers die nog maar net op een racefiets zijn gestapt kunnen wel wat behendigheidstraining gebruiken.

Preventie

Naast een goede fietshelm zijn er dus meer manieren om de kans op een ernstige blessure te minimaliseren. Het lespakket 'Zeker op je zadel' is ontwikkeld om vallen te voorkomen en om de kans op een ernstige blessure bij een eventuele val te verkleinen. Tijdens een expertmeeting met wielertrainers en valpedagoog en judoleeraar Yos Lotens is in kaart gebracht welke inhoud het lespakket moest krijgen. De valtraining is gebaseerd op een ander succesvol trainingspakket van VeiligheidNL, getiteld 'Vallen is ook een sport'. Hierbij werden kinderen in de basisschoolleeftijd tijdens de gymlessen onderwezen in diverse valtechnieken. Uit onderzoek[4] van het VUmc-EMGO bleek dat kinderen die de valtraining gevolgd hadden 50 procent minder kans liepen op letsel door een val. Vervolgens is door VeiligheidNL en het Adelinde Trainings Centrum een training met rij- en valvaardigheden voor de paardensport ('Fit en veilig') ontwikkeld, ondersteund door de Stichting Veilige Paardensport (SVP), de Federatie van Nederlandse Ruitersportcentra (FNRS) en het Professioneel Platform Hippische Ondernemers (PPHO). Op moment van schrijven van dit artikel zijn 80 trainers/instructeurs in de paardensport aan de hand van dit lespakket getraind. Zij zijn in groten getale positief en zien er naar uit het geleerde aan hun ruiters over te brengen. En sinds kort bestaat er dus ook een dergelijke trainingsmethode voor wielrenners.

Zeker op je zadel

In de 'Zeker op je zadel'-training gaan wielrenners aan de slag om hun rijvaardigheid en valtechniek te trainen. De rijvaardigheidsoefeningen zijn gericht op vijf situaties waarbij de kans op een val relatief groot is: bochten, ravitaillering (bevoorrading onderweg), in een groep rijden, sprinten en demarreren. Rijvaardigheid is gebaseerd op een aantal essentiële fietsvaardigheden, zoals tijdig kunnen remmen, schakelen, sturen, klimmen en dalen. Ook een zekere balans is van belang om stevig op de fiets te zitten en adequaat te kunnen reageren op onverwachte situaties. De oefeningen zijn samengesteld door gediplomeerde experts van de KNWU en de NTFU.



Figuur 3 (a en b). Training van de zijwaartse valtechniek in de sportzaal.

De oefeningen om de valtechniek te verbeteren richten zich op voorover vallen en opzij vallen. In eerste instantie worden de oefeningen uitgevoerd zonder fiets, daarna vanaf de fiets. Ze zijn opgebouwd van makkelijk naar moeilijk, van langzaam naar snel en van statisch naar dynamisch. Op die manier worden zogenaamde 'veilige reflexen' ontwikkeld.

'Zeker op je zadel' is bedoeld voor alle wielrenners: jong en oud, man of vrouw, beginner of gevorderd, recreatief of op wedstrijdniveau. Iedere wielrenner kan er waardevolle kennis en vaardigheden mee opdoen. Wielertrainers kunnen zich opgeven voor de rijvaardigheids- en valtraining en ontvangen daarbij het lespakket. De trainingen worden verzorgd door gecertificeerde(val)trainers van de Wieleracademie van de KNWU en de NTFU. Met deze kennis en met het lespakket in de hand kunnen wielertrainers de leden van hun vereniging verder trainen in rij- en valvaardigheid.

Besluit

Wielrennen is een sport die nog steeds groeit. Campagnes om het veiligheidsbewustzijn – onder andere ten aanzien van helmgebruik – van wielrenners te vergroten, trainingen om de fietstechniek en valvaardigheid van wielrenners verder te ontwikkelen en publiekscampagnes om het onderlinge begrip tussen fietsers te vergroten moeten ertoe bijdragen, dat de stijgende trend in ongevallen tijdens wielrennen gekeerd wordt.

Referenties

1. *Ongevallen en Bewegen in Nederland 2006-2014*. Amsterdam: VeiligheidNL / Ipsos Synovate.

2. *Letsel Informatie Systeem 2009-2013*. Amsterdam: VeiligheidNL.

3. Valkenberg H (2014). *Fietsbotsingen. Analyse van fiets-fiets botsingen, in het bijzonder met betrokkenheid van wielrenners*. Interne notitie VeiligheidNL.

4. Nauta J et al (2013). Prevention of fall-related injuries in 7-year-old to 12-year-old children: a cluster randomised controlled trial. *British Journal of Sports Medicine*, 47 (14), 909-913.

Over de auteurs

Huib Valkenberg, *Hedy Goossens* en *Ellen Kemler* zijn allen onderzoeker bij VeiligheidNL. Voor meer informatie zie: www.veiligheid.nl/zekeropjezadel