



De vrouwelijke sporter



Zadelpijn

Waarom



Zadelpijn kan jouw prestaties en fietsplezier flink beïnvloeden. Of je nu fietst als hoofdactiviteit, ter ondersteuning van andere sport, om je conditie te verbeteren of tijdens blessureherstel - pijn tijdens het fietsen is erg vervelend. **Gelukkig kun je er iets aan doen!**

Wat



Zadelpijn is een pijnlijk of ongemakkelijk gevoel in de delen van het lichaam die in contact staan met het zadel. Dit kan optreden bij de botten (zoals de zitbotjes, het stuitje of het schaambeen), de huid (zoals bij het bovenbeen of de lies), of bij de weke delen rond de vagina en anus.

De pijn of het ongemak kan ontstaan door druk of wrijving, en aanvoelen als drukpijn, huidirritatie of een blauwe plek. Soms gaat het om meer intense klachten, zoals een schaafwond, infectie of puist. Deze gevallen vragen om een andere aanpak dan alleen drukvermindering.



“ Doorbreek samen het taboe! ”

Samen hebben we de kans om het taboe rond zadelpijn te doorbreken. **Bespreek je klachten** met vrienden, trainers of experts op dit gebied. De kans is groot dat je klachten verminderen en je met **meer plezier** kunt sporten.



powered by



Wat veroorzaakt zadelpijn?

Door de constante druk of wrijving op het zadel kunnen zenuwen, huid of bloedvaatjes beknelde raken. Dit kan voor pijn, gevoelloosheid, tintelingen, irritatie, wondjes en infecties zorgen. Door lange blootstelling aan vocht (zweet) en warmte wordt de huid bovendien kwetsbaarder voor schade. Ook een suboptimale fietsafstelling, een ongeschikt zadel of verkeerde fietskleding maar ook lang zitten in een fietspositie die je niet gewend bent, dragen bij aan het ontstaan van zadelpijn. Bijvoorbeeld omdat je ineens meer bent gaan fietsen vanwege een blessure of omdat je aan het trainen bent voor een bepaald doel.

Wat kun je doen als je zadelpijn hebt?

Afhankelijk van de soort pijn die je hebt (drukpain/beursheid of een open wond) kies je voor een bepaalde aanpak. Is er alleen sprake van drukkain/beursheid dan kun je de volgende dingen doen:

Relatieve rust: als je veel pijn hebt, helpt het om even een paar dagen niet te fietsen. Ook helpt het om tijdens het fietsen regelmatig even kort uit het zadel te komen en zo een rustmoment in te bouwen.

Koelen: net als bij een kneuzing kan het prettig aanvoelen om te koelen en zo de pijn wat te dempen.

Is er sprake van een open wond of huidirritatie?

Schoonhouden is nu extra belangrijk. Gebruik een ontsmettend middel.

Draag loszittende kleding zodat de huid goed kan drogen en er geen wrijving plaatsvindt.

Een zinkzalf als bijvoorbeeld Sudocrem beschermt beschadigde huid en kan gebruikt worden op geschaafde of geïrriteerde huid. Dit kan zowel voor als tijdens en na het fietsen ingezet worden.

Is de huid erg rood en gezwollen? Of krijg je koorts?

Neem contact op met je sport- of huisarts. Je arts kan een ontstekingsremmende zalf en/of antibioticazalf voorschrijven.



powered by



Wat kun je doen om zadelpijn te voorkomen?

Om zadelpijn te voorkomen, wil je de druk op de 5 contactpunten van het lichaam met de fiets (de beide handen, beide voeten en het zitvlak) goed verdelen. Deze tips kunnen hierbij helpen:

Zadel

- Kies een zadelbreedte die bij de afstand tussen jouw zitbotjes past. Overweeg een zadel met een gat in het midden; dit neemt druk weg van de zachte weefsels.
- Vraag of je een testzadel kunt lenen voor je er een koopt. Speel met de afstellingen van je zadel; denk aan de zadelhoogte, zadelhoek en zadelaafstand ten opzichte van het stuur en de trapas.

Fietspositie

- Een lage stuurhoogte geeft meer druk op het zadel en is dus vaak vervelender.
- Als je de mogelijkheid hebt, kan het ook prettig zijn om te wisselen tussen fietsen. Op iedere fiets zit je weer net iets anders.



Fietskleding

- Een fietsbroek met een goede 'zeem' verdeelt de druk op het zitvlak en voert vocht af waardoor je minder drukpijn ervaart en de huid minder last heeft van wrijving en langdurige blootstelling aan vocht.
- Draag een schone en droge fietsbroek, zonder ondergoed. Het aanbrengen van speciale fietscrème op het zitvlak (chamoiscreme) of talkpoeder (op de zeem) kan irritatie door zweet en/of frictie verminderen.
- Was je fietsbroek na iedere fietsrit om bacteriegroei te voorkomen. Mocht je je schaamhaar scheren, gebruik dan een scherp mesje, elektrisch scheerapparaat of trimmer en behandel irritaties door ze goed schoon te houden of een ontsmettende zalf te gebruiken.

Pedalen

- Een heel hoge trapfrequentie (>100 omwentelingen per minuut) wordt geassocieerd met meer zadelpijn omdat je meer gaat bewegen op je zadel. Het kan helpen om naar een zwaardere versnelling te schakelen (richting trapfrequentie 90 à 95).
- Regelmatig even staan op de pedalen verbetert klachten als gevoelloosheid aanzienlijk. Let op dat je genoeg grip hebt op de pedalen als je geen klikschoenen aan hebt!



powered by

