

## Zadelpijn (een raar woord trouwens)

Vaak ontstaat zadelpijn door een verkeerde houding. De goede framemaat is belangrijk, maar daarnaast zijn een goede zadel- en stuurafstelling belangrijk. En natuurlijk een goed zadel! Een goede fietswinkel helpt je zowel met het bepalen van de goede maat fiets, als met het goed afstellen van je fiets en bij het kiezen van een zadel; de stand van je zitbotjes is daarbij van belang. Koop je bij o.a. De Vakantiefietser een zadel en hij bevalt niet, dan mag je hem – onbeschadigd - binnen een week omruilen. Dat geldt echter niet voor Brooks zadels, omdat die zich aan je zitbotjes aanpassen.

Laat je billen wennen aan het langere tijd achtereen op de fiets zitten. Ga dus trainen op je vakantiefiets, en ook met bagage; met bagage fiets je anders dan zonder. Is ook goed om conditie op te bouwen.

Hoe harder je fietst, hoe minder last van je billen, aldus experts!

Wissel tijdens de rit van houding door af en toe op de trappers te gaan staan. En stap ook regelmatig af, om je omgeving lopend te bekijken bijvoorbeeld.

Investeer in tenminste twee goede fietsbroeken (dit kost misschien wat, maar niets zo vervelend en hinderlijk als pijnlijke billen) en probeer die ook vooral van tevoren uit. Neem twee verschillende fietsbroeken mee, zodat je bij eventuele irritaties door naadjes of plooitjes van een broek een andere broek kunt dragen.

Zorg voor een goede hygiëne! Dit betekent: aangekomen op de plaats van bestemming voor die dag: fietsbroek uit (niet in rond blijven lopen) en wassen in sopje van een neutraal wasmiddel (dus niet geparfumeerd, liefst biologisch afbreekbaar, in buitensportzaken kan je kleine flesjes supergeconcentreerd spul kopen). De broek goed uitspoelen; uitwringen in een handdoek kan net het verschil maken voor de volgende dag wel of niet droog.

Verzorging: als je geen last hebt van irritaties: mooi zo, dan hoef je ook niks te smeren, hoogstens 's avonds een verzorgende crème (calendula bijv.). Maar veel fietsers krijgen toch wel last van irritaties en ontstekinkjes. Vooral als het heel warm is of juist bij regen, als de broek en het zitvlak vochtig wordt en blijft. Dan gaat het dus schuren en broeien en is het dus de kunst om de huid zo droog mogelijk te houden. Sudocrème (verkrijgbaar bij apotheek en drogist bij de babyproducten) komt dan als eerste in aanmerking. Vóór en ná het fietsen lichtjes smeren volstaat. Sommigen zweren bij uiercrème of babyzalf, maar deze is vet en maakt de (vochtige) huid week en het vergroot de kans op schuren.

Ernstige huidproblemen, zoals steenpuist, open wondjes of serieuze ontstekingen: zoek een dokter op en ga vooral niet zelf peuteren.

Iedere fietser is anders gebouwd, maar met name het verschil in bouw tussen man en vrouw levert nog wel eens klachten op: het bekken van de vrouw is onder meer breder (ander zadel), en bij de man ontstaan nogal eens specifieke klachten rondom prostaat, gevoelloosheid van de genitaliën en de beruchte derde bal. Goede fiets- en zadelaafstelling met de juiste fietsbroek en het nemen van goede hygiënische maatregelen horen bij een goede voorbereiding op langere fietstochten.