

ZADELS

Zadelpijn is wellicht één van de meest gehoorde klachten. Wij behoren – gelukkig – tot deze groep die omzeggens nooit problemen heeft, hoeveel uren zij ook op een fiets doorbrengen. Maar er is een andere groep, namelijk diegenen die omzeggens nooit comfortabel op een fietszadel zitten, hoeveel zadels zij ook uitproberen. Dat hoeft niet te verwonderen, want, afhankelijk van de zitpositie, rust zowat 10 tot meer dan 50% van het lichaamsgewicht op het zadel tijdens het fietsen.



Positie

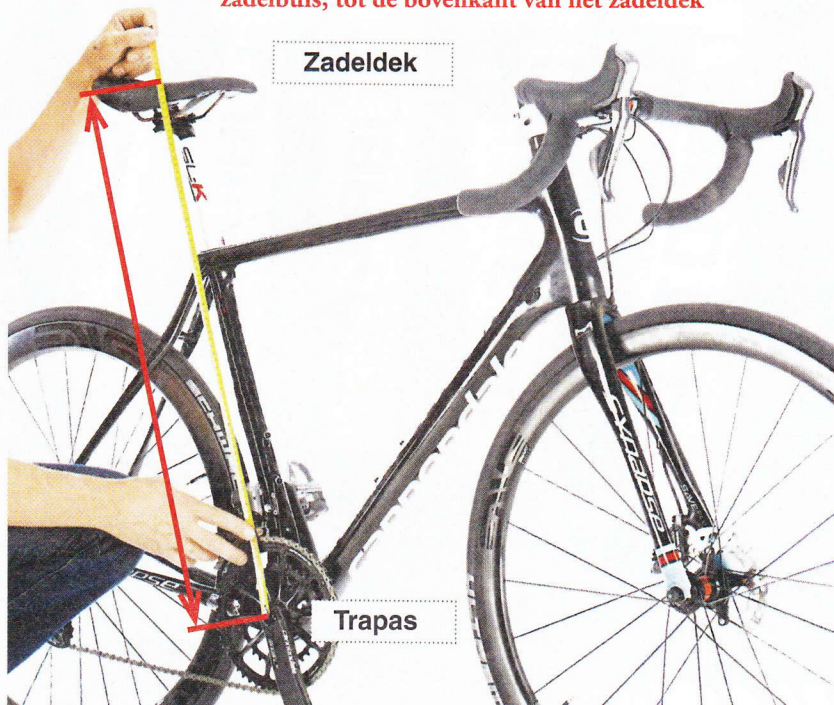
Klachten komen niet altijd voor door een zadel dat niet echt past; heel vaak ligt de oorzaak bij een slechte positie op de fiets. Wie altijd maar te kampen heeft met zadel/zitproblemen en al diverse zadels zonder resultaat geprobeerd heeft, doet er goed aan eens grondig na te kijken of hij/zij wel goed op de fiets zit. Desnoods stap je dan maar naar een professioneel die je positie grondig kan analyseren – en dan liefst dynamisch en niet statisch – terwijl je op je eigen fiets actief bent.

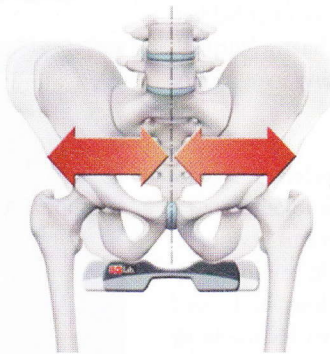
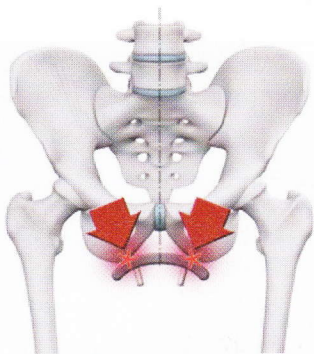
Bijzonder belangrijk is de gepaste zithoogte. Deze wordt in de eerste plaats bepaald door je tussenbeenlengte. Deze kan je zelf opmeten (best met iemand die je daarbij helpt). Je stelt je rechtop met de rug tegen een muur – blootsvoets, de voeten zo'n 20 cm uit elkaar. Je schuift een boek met de rugkant (3-4 cm) zo hoog mogelijk tussen je benen en dan breng je een kleine aanduiding aan op de muur op de hoogte van de bovenkant van het boek (zorg dat je het boek zo waterpas

mogelijk houdt). Dan meet je vanaf de bodem tot die aanduiding en je hebt je tussenbeenlengte. In theorie is dan je zadelhoogte (om geen al te grote vergissingen te begaan): binnenbeenleng-

te X 0,885. Normaal zit je daarmee niet al te ver – qua zadelhoogte – van het ideale. Hoe bepaal je nu die zadelhoogte? Je meet vanaf het midden van de trapas, langs de staande zadelbuis,

Vanaf het midden van de trapas, langs de staande zadelbuis, tot de bovenkant van het zadeldek





Hoe zitbotten op het zadel kunnen rusten

Anatomie

Ieder mens is anders, ook qua schaambeen en zitbotten. Dat is de reden waarom de een goed zit op een zadel met een uitsparing, of zonder, met geldemping of keihard, terwijl de ander daar helemaal niet overweg mee kan. Dus neem niet te snel voor waar aan wat men je voorhoudt, maar test zelf!

Complex

Het schaambeen (os pubis, epischion of os hebes, vormt met zitbeen (os ischii) en darmbeen (os ilium), door onderlinge vergroeiing, het heupbeen (os coxae). Linker en rechter heupbeen vormen met de onderste gedeelten van de wervelkolom, heiligbeen (os sa-

tot de bovenkant van het zadeldek.

Natuurlijk is ook dat geen absoluut evangelie, want je kan bijvoorbeeld met cranks rijden van 170 mm, maar ook met cranks van 175 mm en dat maakt toch een verschil van een halve

centimeter. Daarom is de aangehaalde formule ook alleen maar een goede richtlijn – om te vermijden dat je er te flagrant naast zit qua hoogte – en meer ook niet.



© Tim De Waele



Tony Martin rijdt ontspannen - de druk ligt ook achteraan op het zadel (foto links). Martin in volle actie - alle druk zit nu vooraan op het zadel (foto rechts).

crum) en staartbeen (os coccygis), het skelet van het bekken (pelvis). Het schaambeen bestaat uit een lichaam (corpus), een bovenste “tak” (ramus superior) en een onderste (ramus inferior). Complex dus ...

Om een zadel te vinden dat best bij je past, spelen de breedte van het bekken en de afstand tussen de zitknoken meestal wel een rol. De afstand tussen je zitbeenderen kan je vaststellen door met een dunne broek of helemaal in je blootje op een stuk golfkarton te zitten. Je drukt goed door, blijft goed ter plaatse en verplaatst de druk goed links en rechts. Je zal dan de zitknoken afgedrukt zien.

Professionelen hebben ook speciale toestellen om die opmeting te doen. O.i. zijn er echter twee mogelijke problemen met deze methode:

1. Wat zijn precieze gegevens om te bepalen of je zitbeenderen ver of dicht bij mekaar staan (ken je de cijfers) en hoe zijn deze in relatie met het te kiezen zadel?
2. Klopt het wel dat die zitbeenderen overwegend moeten bepalen hoe breed je zadel moet zijn?

Klopt het dus wel altijd dat het uitgangspunt voor de keuze van een passend zadel (qua breedte) de afstand is tussen de beide zitknoken?

Het kan in ieder geval vaak een eerste stap zijn. Maar eigenlijk geldt dit vooral voor iemand die vrij rechtop zit, wat lang niet altijd het geval is voor wie met een racefiets op weg is.

Wie rechtop zit, zit inderdaad het meest op de zitbotten. Het achterste gedeelte van het zadel moet dan voldoende breed zijn om genoeg draagvlak te hebben voor beide zitbotten. Maar bij een meer sportieve positie op de fiets (competitie MTB- racefiets – triatlon) zit het stuur dieper, zit je meer gebogen. Dit vereist een voorwaartse rotatie van het bekken en op deze manier neemt de druk op de zitbotten in belangrijke mate af en verplaatst die druk zich naar vóór, op de weke (geslachts) delen.

In extreme gevallen worden de zitbeenderen zelfs niet meer belast! Dat komt soms voor bij bijzonder aerodynamische racefiets- en triatlon-posities.

Dus: voor fietsers die vrij rechtop zitten kan de afstand tussen de zitbotten vooral belangrijk zijn bij de keuze van het zadel.

Maar voor sportieve, competitieve fietsers is de afstand tussen de zitbotten meestal van ondergeschikt belang. Als zij zitproblemen hebben, is het aan te bevelen om grondig de verdeling van de druk op het zadel te laten meten tijdens het fietsen in diverse posities.