

## Veilig weer op de fiets met hulp van therapie

Veel mensen willen graag zo lang mogelijk blijven fietsen.

Dat is natuurlijk ook aan te raden vanwege alle voordelen die het biedt voor de lichamelijke gezondheid.

Het moet echter wel veilig blijven gebeuren, want een val met een fiets kan vervelende gevolgen hebben.

Als je ouder wordt, is het een natuurlijk proces dat balans, conditie en kracht met de jaren wat afnemen. Daardoor wordt het fietsen op oudere leeftijd voor iedereen wat moeilijker. Ook de concentratie in het verkeer onder andere door achteruitgang van het gehoor en het gezichtsvermogen kunnen hierbij een rol spelen. Vooral na een periode waarin niet gefietst kon worden vanwege het slechte weer of vanwege een ziekbed, is het lastig om het fietsen weer opnieuw op te starten. Men is vaak, zeer terecht, angstig om te vallen.

Onze praktijk Beter Thuis fysiotherapie & ergotherapie is er op gericht om het bewegen vanuit die thuissituatie te ondersteunen.

Wij denken als praktijk dan ook graag mee om het fietsen weer verantwoord te (her)starten.

Dit doen we door goed het verhaal aan te horen, en te analyseren waar de risicofactoren met fietsen liggen. We testen de kracht, maar ook de balans en conditie. Hierdoor kunnen we de risico's goed inschatten en bepalen of het veilig en verantwoord is dat u weer start met het fietsen. Ook andere factoren als gezichtsvermogen, gehoor, medicijngebruik en ziekten zijn hiervoor van belang.

Soms is het nodig om eerst balans, kracht en conditie te trainen alvorens te herstarten met het fietsen, of andere lichamelijke zaken als gezichtsvermogen of medicijngebruik (duizeligheid?) onder de loep te nemen. Eventueel in overleg met uw arts.

Het kan soms nodig zijn iets te doen met omgevingsfactoren als toegankelijkheid van de schuur of de soort fiets.

Soms adviseren wij voor de veiligheid (tijdelijk) een andere fiets te gaan gebruiken, waarbij u met beide voeten bij de grond kunt als u op het zadel zit. U kunt dan namelijk beter uw balans bewaren.

Als praktijk hebben we contacten met fietsleveranciers om op proef een fiets te proberen bv met lage instap of elektrisch. We hebben ook zelf oefenfietsen. We helpen u **stap voor stap, verantwoord op gang**.

Het kan ook zo zijn dat het niet verantwoord is om weer te gaan fietsen omdat het valrisico toch te groot is. Wij kunnen dan samen met u alternatieven uitproberen als een driewielers of een scootmobiel of u informeren over de alternatieven van vervoer. We wijzen u ook de weg met een eventuele aanvraag hiervan.



**Stap voor stap  
weer veilig op de fiets**