

Zadelpijn

Alle triatleten en wielrenners, zowel de topsporters als de recreanten kunnen meepraten over het veel voorkomende probleem van zadelpijn. Dit kan variëren van minimale billenlast tot weefselverharding met soms dramatische gevolgen. Ik zal de meest voorkomende aandoeningen bespreken, vervolgens een aantal tips geven ter preventie en behandeling van deze klachten.

Aandoeningen van de huid in het zadelgebied

Het fietszadel in combinatie met de onregelmatigheden in het wegdek zorgt in deze regio voor wrijving, verdrukking en kleine wondjes van de huid. Dit kan leiden tot de volgende aandoeningen in dit gebied.

Talgkliercysten

Hierbij raakt de uitgang van de talgklier verstopt door de mechanische belasting die het fietsen met zich mee brengt. Omdat de talgklier zijn talg blijft produceren zonder dat deze weg kan, ontstaat er een cyste gevuld met talg in het huidweefsel. Hoe groter deze wordt, hoe groter de hinder is die wordt ervaren. De beste manier om de grotere cyste te ontlasten en het probleem op te heffen is door het insnijden van de cystewand, zodat deze zich kan legen en de pijn verdwijnt.

Zweetkliercysten

Het gaat hier om eenzelfde verstopping, alleen nu van de uitgang van de zweetklier. De zweetkliercyste is gevoelig voor een bacteriële infectie, met een pijnlijke ontsteking tot gevolg. Zweetkliercysten zijn vaak een recidiverend en chronisch probleem, waarvoor uiteindelijk een chirurgische behandeling nodig kan zijn.

Furunkels

Een furunkel is een abces onder de huid door een bacteriële infectie van een haarzakje. Dit kan eenmalig voorkomen, maar ook in een veel uitgebreidere vorm. Wanneer meerdere furunkels tegelijkertijd voorkomen of elkaar snel opvolgen wordt er gesproken van furunculose. Dit ontstaat vaak bij een verminderde gesteldheid van het lichaam, zoals bij overbelasting of suikerziekte.

Karbonkels

Een karbonkel is een ernstigere en uitgebreidere vorm van een furunkel. Bij een karbonkel zijn meerdere haarzakjes geïnfecteerd en ontstaat er in de diepere huidlagen een groot ontstoken gebied. Dit uit zich in grote, rode, pijnlijke, warme zwelling van de huid. Soms heeft de sporter ook koorts en rillingen. Vaak barst de karbonkel binnen enkele dagen open. In een enkel geval is het nodig om de karbonkel chirurgisch te ontlasten.

Fibreuze hypodermatitis

Dit is een verharding van het onderhuidse bindweefsel. Het ontstaat vooral bij professionele wielrenners en liefhebbers van lange fietstochten. Door het lange contact met het zadel kan de huid geïrriteerd raken. Hierdoor kan het hele huidgebied hard en verdikt raken. Ook kunnen alleen kleinere gebieden van de huid verdikken en opzwellen.

Slijmbeursontsteking

In het bekkengebied bevindt zich tussen de punt van het zitbeen en de bilspieren een slijmbeurs die kan ontsteken wanneer het door langdurig zadelcontact geïrriteerd raakt. Rust is hier de beste behandeling, soms in combinatie met injecties met ontstekingsremmers.

Aandoeningen aan de urinewegen en de geslachtsdelen

Zenuwcompressie

Wielrenners melden vaak een slapend, prikkelend gevoel in hun penis tijdens en/of na het rijden. Omdat het zadel drukt op de zenuw die dit gebied van gevoel voorziet, kan deze in de verdrukking raken en minder goed functioneren. Vaak verdwijnt het al snel nadat men van de fiets is gestapt. Ter voorkoming kan men regelmatig van positie wisselen op het zadel. Speciale zadels kunnen deze klachten ook voorkomen zoals SMP zadels, deze hebben een grote uitsparing in het midden waardoor de zenuw niet in de verdrukking komt.

Impotentie

De hiervoor beschreven zenuwcompressie kan ook leiden tot impotentie. Het komt bij veel professionele wielrenners af en toe voor. Naast de verstoorde zenuwfunctie is er ook een lager testosterongehalte (het mannelijk geslachtshormoon) in het bloed bij atleten tijdens het wedstrijdseizoen. Dit kan ervoor zorgen dat ook het libido is verminderd.

De impotentieklachten hangen direct samen met de duur en intensiteit van de fietstrainingen, en verdwijnen vaak na het einde van het seizoen. Het leidt nooit tot blijvende problemen.

Klachten bij het plassen

Door de zadeldruk en de hygiënische omstandigheden kampen wielrenners vaak met een blaasontsteking en/of een urinewegontsteking. De klachten hiervan zijn zeer vaak moeten plassen, kleine beetjes plassen en pijn bij het plassen. Een antibioticakuur is vaak nodig om de bacteriële ontsteking te bestrijden.

Preventie

Voorkomen is beter dan genezen. Hier zijn enkele tips ter voorkoming van de hiervoor beschreven aandoeningen.

- De huid moet zoveel mogelijk droog en schoon worden gehouden. De moderne synthetische stoffen van de wielrenbroek absorberen het vocht beter dan het traditionele zadelleder en zijn zachter voor de huid.
- De bezwete broek moet na het fietsen worden uitgedaan, en worden vervangen door een loszittende broek, zodat de huid goed kan drogen aan de lucht. Mannen kunnen ook de huid droog houden met poeder. Dit is uiteraard niet geschikt voor vrouwen.
- Draag wielrenbroeken met een adequaat, synthetisch kruis
- Draag steeds schone, gewassen fietsbroeken. Bezwete broeken bevatten meer bacteriën en ademen ook minder goed.
- Vermijd het dragen van fietsbroeken met de naad aan de binnenkant van de dij of met de naad op een drukgebied, om het ontstaan van wondjes tegen te gaan.
- Verhoog in het trainingsschema niet al te drastisch de fietsafstand en inspanningsniveau. Zo kan ook de huid 'wennen' aan de verhoogde belasting.
- Zorg voor een optimale zadelpositie en gebruik een zadel met 'padding' op de drukplaatsen. Een goed zadel heeft een voldoende breed draagvlak, is lang genoeg, is aan de voorkant smaller en geeft het bekken een comfortabele positie.
- Vermijd het scheren van haar in het zadelgebied om irritatie en infectie geen kans te geven.
- Consulteer onmiddellijk een arts wanneer huidlaesies ontstaan in het zadelgebied.

Behandeling

Er zijn een aantal adviezen waarmee chirurgische behandeling van de huidaandoeningen soms voorkomen kan worden.

- Pas uw training aan. Soms moeten grotere rustperiodes worden ingelast en moet de fietser ook tijdens het rijden vaker uit het zadel komen.
- Gebruik warme zitbaden tot 3 maal per dag gedurende 15 minuten. Dit zorgt ervoor dat de

ontstekingen sneller rijpen en barsten, en dat de bloedstroom toeneemt in en rond de ontstoken gebieden.

- Verminder de druk in een pijnlijk gebied door bv. ringvormige dikke tape, gelkussens, ander zadeltype of andere zadelpositie.
- Bij infecties kan op voorschrijven van een arts een crème of zalf worden gesmeerd met daarin antibiotica, ontstekingsremmers of antischimmel-middelen.

Juni 2008 Guido Vroemen
ntb@sportarts.org