**18 redenen waarom fietsen zo gezond is**

Met handige adviezen van revalidatiearts Nicole Voet



**Getty Images**

Fietsen houdt je lichaam fit en gezond. Het kan een groot verschil maken bij chronische ziekten als diabetes, de ziekte van Parkinson en bij het herstel van een beroerte. Dat blijkt uit de praktijk en het onderzoek van revalidatiearts Nicole Voet. Zij legt uit hoe je toch kunt blijven fietsen, als je gezondheid achteruit gaat.

**1. Fietsen voorkomt ziekten**

Als je regelmatig fietst, verklein je het risico op aandoeningen zoals hart- en vaatziekten. De Fietsersbond heeft de voordelen op deze pagina op een rijtje gezet: [fietsers hebben bijvoorbeeld 52 procent minder risico op sterfte aan hart- en vaatziekten](https://www.fietsersbond.nl/nieuws/de-fietsersbond-maakt-werk-van-fietsen-en-gezondheid/). Verder helpt fietsen om je hoofd leeg te maken en het geeft voldoening. Bij mensen met een spierziekte of [Parkinson](https://www.gezondheidsnet.nl/parkinson/12-vragen-over-parkinson) geeft het zelfs extra veel voldoening als ze hebben gefietst, blijkt uit onderzoek. Maar al deze voordelen krijg je niet bij de tweewekelijkse tien minuten fietsen naar de supermarkt, daar is meer voor nodig. Je moet echt trainen.

**2. Fietsen geeft makkelijk een trainingsprikkel**

Voor je gezondheid is het het beste om dagelijks een half uur te bewegen, maar dat is niet genoeg. De Gezondheidsraad adviseert daarnaast om twee keer per week echt te ‘trainen’, waarbij de spieren en botten versterkt worden. Bij trainen gaat het lichaam zweten, het hart gaat sneller kloppen en de ademhaling gaat omhoog tot het niveau dat je minder goed een gesprek kunt voeren. Vanaf 20 minuten fietsen gaat de verbrandingsmotor van het lichaam aan. Lukt 20 minuten fietsen (nog) niet, las dan tussendoor pauzes van maximaal 1 minuut in. Voordeel van fietsen: je bereikt je trainingsprikkel makkelijker dan bij lopen.

**3. Fietsen is goed voor je gewrichten**

Bij overgewicht kun je beter fietsen dan hardlopen of wandelen. Fietsen is minder belastend voor de gewrichten. De vloeistof in de gewrichten wordt vernieuwd tijdens de fietsbeweging. Fietsen zorgt voor een kleiner risico op artrose en minder pijnklachten.

**4. Fietsen geeft minder ‘freezing’ bij Parkinson**

Bij ziekte van Parkinson kun je last krijgen van ‘freezing’. Het lichaam wordt stram en kan niet goed bewegen. Lopen gaat moeizamer, omdat freezing dan vaker optreedt. Maar bij fietsen gaat het vaak wel goed. Er zijn indrukwekkende filmpjes van, [zoals deze van het medisch tijdschrift NEJM.](https://www.youtube.com/watch?v=aaY3gz5tJSk)

**5. Fietsen geeft een betere balans na beroerte**

Na een CVA ([beroerte](https://www.gezondheidsnet.nl/hart-en-vaatziekten/5-vragen-over-een-beroerte)) hebben mensen vaak een halfzijdige verlamming, waardoor ze sneller vallen. Je kunt je balans verbeteren door te fietsen. Dit is natuurlijk best spannend in het begin, maar als het niet goed lukt, kun je een driewielfiets proberen. Dit waren altijd wat oncharmante fietsen, maar tegenwoordig zijn ze er in hippe uitvoeringen, waardoor ze meer weg hebben van een snelle ligfiets of een stoere biker. Kijk bijvoorbeeld [eens hier](https://www.vanraam.com/nl-nl/onze-fietsen/driewielfietsen/driewielfietsen-voor-volwassenen/easy-rider) en [hier](https://www.fietsersbond.nl/nieuws/op-een-driewieler-leer-je-opnieuw-fietsen/). Zie ook vraag 18 voor andere tips voor fietsmodellen die je op de weg houden.

**6. Het regent minder vaak dan je denkt**

Veel mensen zeggen dat ze niet van fietsen houden omdat het zo vaak regent in Nederland. Een man nam de proef op de som en hield van 2008 tot 2018 bij of het regende, wanneer hij naar of van zijn werk fietste. Het bleek dat hij maar 9 procent ‘natte’ ritten had. In sommige periodes is de kans op regen groter, maar daarvoor is tegenwoordig steeds betere kleding te koop. De zweterige regenjas kun je vervangen door beter ademende stof.

**7. Alleen fietsen geeft meer overzicht**

Als je een chronische aandoening hebt en daardoor prikkelgevoelig bent kan het verkeer overweldigend zijn. [Studenten van de Hogeschool Arnhem en Nijmegen deden hier onderzoek naar.](https://www.klimmendaal.nl/fietsen-wanneer-bewegen-moeilijker-gaat)Vooraf dachten ze dat deze mensen het prettig vonden om samen te fietsen, maar het bleek niet altijd zo te zijn. Sommige mensen houden meer verkeersoverzicht als ze alleen zijn. Ook gaan ze minder over hun grenzen als ze alleen fietsen.

**8. Samen fietsen kan in hetzelfde tempo**

Een fiets kun je zo zwaar of licht instellen als je wil met de versnellingen, ook een e-bike. Groot voordeel is dat je samen in hetzelfde tempo kunt fietsen. Je bent daarmee veel gelijkwaardiger dan bij lopen, ook als de één een chronische ziekte of beperking heeft en de ander niet.

**9. Ook de e-bike kan je fitter maken**

De e-bike is een prima vervoersmiddel als je snel iets wil ophalen. Maar als je fitter wil worden kun je de e-bike beter niet op ‘sport’ zetten, hoe tegenstrijdig dat ook klinkt. Met deze stand krijg je te veel ondersteuning, alsof je een stevige wind in de rug hebt. Gebruik daarom liever lagere standen zoals ‘tour’ of zelfs ‘eco’ om net wat meer uitdaging te voelen. Overigens: heb je een aandoening die je fitheid flink heeft aangetast, dan kan de e-bike in sportstand alsnog een flinke trainingsprikkel geven.

**10. Veilig fietsen kun je leren**

Sommige mensen vinden fietsen spannend worden door de drukte in het verkeer en een verminderde balans.  De Fietsersbond heeft een netwerk aan fietsdocenten, bij wie je een cursus kunt doen. Zij controleren meteen of je fiets nog geschikt is en bij je past. Echt een tip waarmee je zo lang mogelijk kan blijven fietsen. [Hier staat meer informatie](https://www.fietsersbond.nl/onderweg/fietsschool/fietsinformatiedagen-voor-senioren/).

**11. Fietsen maakt je gespierder**

Met fietsen kun je spierweefsel opbouwen, als je een goed schema aanhoudt. Iedere dag 10 minuten fietsen, zal bijvoorbeeld niet helpen om gespierder te worden. Vergelijk het met het bouwen van een muurtje. Je spieren zijn dat muurtje. Na trainen ben je moe en is er een laag stenen vanaf gedrild. Het positieve effect gebeurt vervolgens in de rust. Dan komt de metselaar langs en die legt nieuwe lagen aan, waardoor het muurtje herstelt en hoger wordt. Zo groeien je spieren. Als je gespierder wil worden, kun je het beste twee tot drie keer per week een stevige training doen, dan heb je voldoende tijd om te herstellen. Het is wel belangrijk om daarbij voldoende eiwitten eten, zodat de ‘metselaar’ voldoende ‘stenen’ heeft [(zoals vlees, vis, kaas, worst, peulvruchten en zuivel).](https://www.gezondheidsnet.nl/overgewicht-en-afvallen/waar-zitten-eiwitten-in)

**12. Een dag spierpijn is prima**

Spierpijn is in principe een goed teken. Het geeft aan dat je spieren een kleine opdonder hebben gekregen en daarna kunnen groeien. Je wordt dus sterker, mits je ook voldoende eiwitrijke voeding hebt genomen na de training. Maar als de spierpijn langer duurt dan 24 uur, dan zijn je spieren overbelast geraakt. Ook als de spierpijn zo hevig is dat je niet meer met de hond kunt wandelen, dan was je te intensief bezig. Goed om je bewust van te zijn.

**13. Spieren kweken kan ook als je een chronische ziekte hebt**

Heb je een chronische ziekte of een slechte conditie, dan kun je ook spieren kweken met fietsen. Mensen met een spierziekte verzuren bijvoorbeeld snel tijdens het inspannen, de training was dan te intensief. Ze beginnen daarom op 20 procent van wat ze kunnen. Je hoeft niet meteen die 2 x 20 min training te halen, je kunt het beter opbouwen vanuit een paar minuten. Dat geeft een beter gevoel en het is veiliger. ‘Start low en go slow’, is het advies.

**14. Afwisseling zorgt voor snellere verbetering**

Door de intensiteit van het fietsen te wisselen, prikkel je je lichaam. Dit wordt intervaltraining genoemd. Er zijn allerlei vormen van intervaltraining. Je kunt door een sportarts of fysiotherapeut precies laten berekenen met een hartslagmeter wat je optimale intervaltraining zou zijn, maar je kunt hem ook zelf improviseren. Bij het buiten fietsen zitten er vaak al natuurlijke pauzes in de rit, doordat er bijvoorbeeld stoplichten staan. Je kunt ook bij een fietstocht steeds een sprintje trekken als je een rode auto ziet. Of een route kiezen met wat heuvels, zodat je automatisch wat stevige trainingsmomenten hebt.

**15. Je vooruitgang kun je meten**

Fysiotherapeuten en sportartsen gebruiken niet voor niets de fiets voor de inspanningstest. Fietsen is een goede methode om te zien hoe goed je conditie is en hoe goed je hart reageert op inspanning. Je kunt altijd een afspraak maken voor een meting. Je kunt ook zelf met een hartslagmeter aan de slag gaan en zo je vooruitgang meten. Maar zeker als je bètablokkers gebruikt (medicijnen tegen [hoge bloeddruk](https://www.gezondheidsnet.nl/bloeddruk/6-tips-bij-hoge-bloeddruk) en hartproblemen), is het slim om een inspanningstest bij de fysiotherapeut of de sportarts te doen, want die medicijnen vertragen je hartslag.

**16. Fietsen kan binnen en buiten**

In de sportschool staan meestal goede trainingsfietsen en je kunt er natuurlijk ook zelf een aanschaffen. Voordeel is dat je kunt blijven fietsen ook als het buiten glad is of regent. Wie juist houdt van de frisse lucht en de afwisselende omgeving, zal vaker buiten fietsen. Wat je voorkeur ook is: het gaat erom dat je er lol en voldoening haalt uit het fietsen, want dan blijf je het doen. En alleen een training die je blijft doen werkt.

**17. Fietsen kan ook achter je bureau**

Wie echt geen zin heeft in de sportschool of in lange fietstochten kan ook achter het bureau blijven zitten. Je kunt fietsen op een klein apparaat met pedalen dat onder je bureau of tafel staat. Dit apparaat kun je ook op de tafel zetten zodat je met de armen kunt fietsen. Het is een heel simpele manier van trainen en het is niet kostbaar. Als je googelt op ‘kantoorfiets’ of ‘stoelfiets’ zie je verschillende aanbieders.

**18. Een aangepaste fiets lost veel problemen op**

Wordt je balans minder goed, of heb je andere beperkingen, dan kan een aangepaste fiets ervoor zorgen dat je toch lekker blijft fietsen.

**Een paar tips**:

* Als het opstappen lastig is op een (heren-]fiets met een bovenbuis kies dan voor een fiets met doorstapframe (vroeger damesfiets).
* Het fietsenmerk Gazelle heeft een model fiets[waarbij je goed bij de grond kan bij stilstand en toch een goede trapafstand houdt](https://www.gazelle.nl/modellen/easyflow?gclid=EAIaIQobChMI5aDTvYrW-wIVVoXVCh2eNgulEAAYASAAEgIbtvD_BwE&gclsrc=aw.ds), wat beter is voor je knieën. (de Easyflow).