

Fietsen na het krijgen van een sluitspier- of erectieprothese.

De meeste Nederlanders fietsen graag, zeker na het pensioen/fut is er ook alle tijd om mooie tochten te maken. Echter met een sluitspierprothese, maar ook met een erectieprothese of kort na een plasbuisreconstructie, kan het nadelig zijn om te fietsen.

Bij fietsen komt er veel druk van het zadel op het kruisgebied. Hierdoor verminderd de doorbloeding is dit gebied. Dit kan ongunstig zijn voor de weefsels in een geopereerd gebied.

Als er een implantaat in dit gebied zit, kan druk van weefsel op het kunstofmateriaal het weefsel verzwakken in het ergste geval kan dan het prothese materiaal bv door de plasbuis of huid heen komen, met het gevolg een infectie. Een infectie is een zware complicatie en resulteert meestal in de noodzaak het implantaat weer te verwijderen.

Ook kan een ongeluk(je) met de fiets de prothese kapot maken. We hebben helaas 1 patiënt waarbij dat gebeurd is. Deze man fietste per ongeluk door een kuil in de weg en door dat hij toen hard op het zadel botste was de prothese daarna kapot.

Het beste advies is niet meer fietsen, maar wij Nederlanders fietsen graag. Om toch te kunnen genieten van fietsen is het dan belangrijk op zoek te gaan naar een zadel waarbij de druk op het kruisgebied minimaal is.

Een goed zadel is van het merk www.ismzadel.nl/product/ism-metro-fietszadel/, maar een dekje van schapenbond, een vrouwenzadel of een ander zadel met een gat erin kan ook goed werken.

Probeer wat van deze mogelijkheden uit en kijk wat het beste voor u werkt. Als het geen pijn doet en geen dove gevoelens geeft is het vaak goed.

Dat de sluitspierprothese soms juist lekkage geeft bij fietsen komt ook door de druk op de manchet, soms ook wordt door trappen het pompje wat geactiveerd. Dit is ook met een gat zadel niet altijd te voorkomen. Dan helpt niets anders dan een inlegger te pakken voor de fietstocht of een systeem met uritip en opvangzak.