

To fietshelm or not to fietshelm, that's the question

In ons vrije Nederland, waar men graag zelf beslist wat men doet en vooral niet door een ander zich de wet wil laten voorschrijven, is de discussie over de fietshelm een heet hangijzer. We maken zelf wel uit wat goed voor ons is, de overheid gaat veel te ver in de betutteling, we kunnen toch zelf nadenken?! Geen fietshelmplicht voor mij.

Terwijl ik bezig ben dit artikel te schrijven, verschijnt er in het nieuws een bericht van onze huidige minister van Infrastructuur en Waterstaat. Hij maakt zich zorgen over verkeersveiligheid door toename van fatbikes, maar is niet direct enthousiast om hier maatregelen tegen te nemen.

Hoe verdeeld Nederland hierover is, blijkt wel uit een greep uit een aantal berichten in de media:

'Bijna iedereen wil dat fatbike onder de 16 jaar wordt verboden'
'Waarom de Fietzersbond tegen een helmplicht voor fietsers is'
'Weer meer fietsers omgekomen, organisaties willen meer helmen zien'
'Minister niet enthousiast over helmplicht of verbod fatbikes: 'Gebruik hem op een normale manier''

Maar waarom verschijnt er een artikel over het wel of niet dragen van de fietshelm in Hoofdlijnen? Dit is toch een vakblad over de Klinische Neurofysiologie en over laboranten die op de KNF werken?

Dat klopt en juist daarom verschijnt er



Marcel Ariës

een artikel over dit onderwerp! Vooral laboranten die werken in ziekenhuizen met een traumacentrum kunnen in de dagelijkse praktijk te maken hebben met de consequenties van fietsongelukken en het al dan niet dragen van de fietshelm.

Tijd dus om contact te leggen met iemand die zich inzet voor bewustwording op dit vlak. In het MUMC+ werkt dr. Marcel Ariës, hij is neuroloog/intensivist, werkt op de intensive care en heeft zich gespecialiseerd in neuro-traumatologie en neuromonitoring. Daarnaast zet hij zich sinds een aantal jaren in om fietsers te wijzen op het belang van het dragen van een fietshelm via het goede doelenfonds 'HersenStrijd'.

Wat volgt is een gesprek met een zeer gemotiveerde, bevlogen arts die dit onderwerp nauw aan het hart ligt.

Ik vraag hem waarom hij zo gemotiveerd is om dit onderwerp onder de aandacht te brengen.

De reden daarvoor is dat het hem in zijn werkzaamheden opviel dat er steeds vaker mensen met letsel door fietsongevallen binnen werden gebracht. Dan stond hij wéér op de traumakamer of IC gebogen over een kind met blijvend hersenletsel, of wéér een jonge moeder die voor het leven getekend was door blijvende hersenschade, of wéér een oudere die gevallen was met de e-bike en ernstig hersenletsel opliep. Als geen ander weet hij, net als wij, dat hersenletsel heel vaak blijvend is en vooral ook dat veel van dit letsel voorkomen had kunnen worden door het dragen van een fietshelm. Dat de levens van deze slachtoffers heel anders zou-



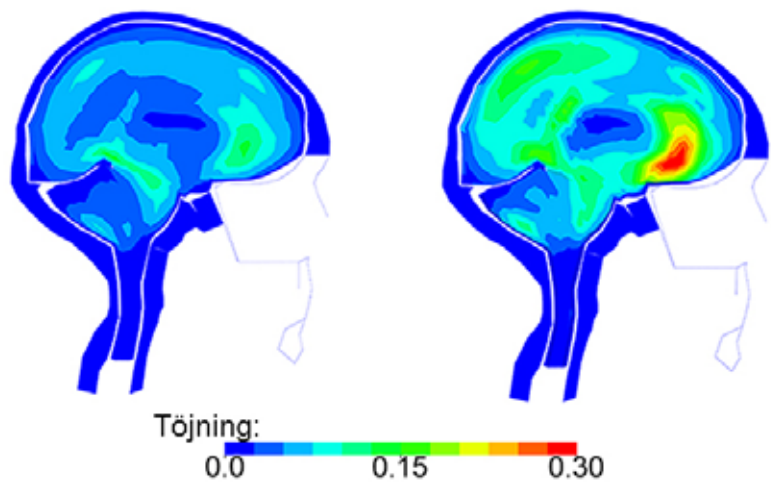
den lopen wanneer ze niet deze schade aan hun brein hadden opgelopen. Het brein is kwetsbaar, als iets beschadigd is in het hersenweefsel, herstelt het niet. Zoals Marcel zegt: 'Wat kapot is, is kapot.'

Daarom richtte Marcel in 2018 'het HersenStrijd fonds' op en probeert zoveel mogelijk collega-artsen en patiënten hierbij te betrekken. 'HersenStrijd' is een fonds dat onderzoek doet om bij patiënten op de IC de hersenschade zoveel mogelijk te beperken en zich daarnaast inzet op voorkomen van letsel door de fietsveiligheid te promoten.

Ook is Marcel actief betrokken bij de denktank 'Artsen voor Veilig Fietsen' (AvVF). Drie jaar geleden zijn zij officieel van start gegaan om het belang van de fietshelm actief onder de aandacht te brengen. Zeker bij kwetsbare fietsers, zoals kinderen en fietsers op de e-bike of fatbike, is het belang groot omdat zij meer risico lopen op blijvend hersenletsel. Inmiddels zijn meer dan tachtig artsen door heel Nederland betrokken. 'Artsen voor Veilig Fietsen' wijst erop dat hersenletsel de meest voorkomende doodsoorzaak is bij fatale fietsongevallen. Mensen die hersenletsel oplopen en dat wel overleven, herstellen vaak maar beperkt. 'Hersenen kunnen niet aangroeien of herstellen met behulp van een operatie', aldus de artsen. 'Op je hersenen moet je zuinig zijn.'

Natuurlijk weten we dat, maar we kunnen toch prima fietsen? Ik ben zelf als kind regelmatig met de fiets gevallen, dit is vooral terug te zien aan de littekens op mijn knieën, maar ik viel nooit op m'n hoofd. Daarnaast, zo'n fietshelm op m'n hoofd, ze zien me aankomen! Dan denken ze dat ik bang ben en daarnaast zit m'n haar ook

**INMIDDELS STAAN FIETS-
ONGELUKKEN BOVENAAN
DE LIJST, MET EEN AANDEEL
VAN 70% IN HET TOTAAL AAN
VERKEERSLACHTOFFERS**



De figuur toont de krachten die op de hersenen inwerken tijdens een fietsongeluk. Rechts een fietser zonder helm, links met helm. Op gebieden met gele-rode kleuren hebben veel krachten (en dus schade) ingewerkt. De helm in het linker plaatje heeft veel van de krachten opgevangen. De hersenen van fietser zonder helm laat vooral veel schade zien in de voorste hersengebieden. Aangepast overgenomen van Madelen Fahlstedt, Simulations show how helmets would have protected bike crash victims' brains Bron: <https://www.hersenstrijd.org/artsenvoorveiligfietsen/>

platgeslagen nadien. Of wat dacht je van het idee dat door het dragen van de fietshelm juist mijn nek kan knikken wanneer ik val?

Al deze opmerkingen klinken Marcel bekend in de oren en hij begrijpt ze deels ook. Over het oplopen van cervicaal letsel door het knikken van de nek, geeft hij aan dat de energie van de val zich niet per se verspreidt naar de nek, maar dat de energie wordt geabsorbeerd door de helm of teruggekaast wordt naar de straat. De kans op cervicaal letsel is wel aanwezig, maar dermate klein, dat het risico op hersenletsel bij een val vele malen groter is. Ook kan er ingezet worden op ontwikkeling van de fietshelm, zodat de nek beter kan worden beschermd, zoals bijvoorbeeld in de Formule 1 bij de coureurs. Wie weet kan er een airbag ingebouwd worden in de helm?

Toch kan het als betutteling worden ervaren om het dragen van de fietshelm of zelfs een verplichting hiertoe onder de aandacht te brengen. Graag neem ik jullie mee terug in de tijd, naar de jaren 70. De wat oudere collega's van ons kunnen zich vast nog de verplichting tot het dragen van de autogordel herinneren, eerst op de voorstoelen en zo'n dertig jaar geleden ook op de achterbank. Ook tegen deze maatregel kwam eerst protest met allerlei argumenten; je zou juist ernstig letsel oplopen bij een aanrijding doordat de gordel in je hals sneed, het beperkte je in je vrijheid, het was iets voor watjes en angsthazen en ga zo maar door. Maar dat het dragen van de autogordel verplicht is gesteld, is zeker te merken in het aantal verkeersslachtoffers met ernstig letsel of dodelijke afloop.

In het verleden werden in de traumacentra vooral slachtoffers van auto-ongelukken binnen gebracht, waarbij de lijst aangevoerd werd door chauffeurs of rijders die in de nacht met alcohol op betrokken waren geraakt bij een eenzijdige aanrijding. Er zijn allerlei campagnes gelanceerd om het aantal verkeersslachtoffers terug te brengen. Wat te denken van 'BOB', 'MONO' en het aantrekkelijk maken van alcoholvrij

bier? Hierdoor zijn aantoonbaar minder auto-ongelukken met fors letsel ontstaan. Inmiddels staan dus niet meer de auto-ongelukken, maar de fietsongelukken bovenaan de lijst, met een aandeel van 70% in het totaal aan verkeersslachtoffers. Waarschijnlijk bestuurde 50% van deze fietsers een e-bike. Ook is er de laatste tijd een zorgwekkende toename van het aantal ongevallen met een fatbike. Meer kinderen komen binnen op de IC, waarbij een kwart van hen hersenletsel heeft opgelopen. In getallen uitgedrukt per jaar is de forse stijging te zien:

- 2022 8 slachtoffers met een fatbike
- 2023 50 slachtoffers met een fatbike
- 2024 naar schatting komen we uit op 150-200 slachtoffers met een fatbike

De bestuurders van de fatbike zijn vaak jonge tieners, die eventueel met z'n tweeën op deze bike zitten, als het even kan ook nog met een vape, oortjes in en een mobiel in de hand. Sommige fatbikes zijn tot 70 km/uur opgevoerd. Risico's inschatten en consequenties overzien lukt op deze leeftijd nog niet zo goed. Zoals we weten, komt dit doordat de frontaalkwab op deze leeftijd nog volop in ontwikkeling is.



Artsen voor Veilig Fietsen

Zou het dan zinvol zijn om deze aantallen terug te brengen door ook in te zetten op voorlichting en campagnes? Als het aan Marcel Ariës en zijn 'medestrijders' ligt wel. Door zijn inzet voor 'AvVF' en 'HersenStrijd', is onder andere de 'Dag van de fietshelm' opgericht en raakten steeds meer organisaties betrokken bij dit onderwerp. Inmiddels vragen bekende organisaties als VVN, Hersenstichting, Interpolis, BOVAG en de ANWB aandacht voor fietshelmgebruik en veilig gebruik van de e-bike en fatbike.

NAAST DE RISICO'S IS FIETSEN JUIST OOK ERG GEZOND EN MOET DIT GESTIMULEERD WORDEN

Het betrekken van de media en politiek bij dit onderwerp is een kwestie van een lange adem. Waar in het begin van de bewustwording minder dan 1% van de fietsers een fietshelm droeg en dit voornamelijk wielrenners waren, ziet Marcel in zijn eigen omgeving dat tijdens een telling in de gemeente Meerssen al 30% van de fietsers een helm draagt. Het zijn voornamelijk senioren en kinderen die de fietshelm dragen. Ook zag hij dat bij drie van de vijf maaltijdbezorgbedrijven het dragen van de fietshelm verplicht is. Het volgende doel is de leenfietsen bij de NS uitrusten met leenhelmen.

Blijft het bij Marcel bij praten alleen? Nee, hij geeft samen met collega's het goede voorbeeld:

In 2018 zijn een deel van de artsen en verpleegkundigen in het MUMC+ zelf begonnen met het dragen van de fietshelm. Met speciale korting werden meer dan 3.500 fietsenhelmen binnen het ziekenhuis verkocht.

Hoe gaat het nu verder? Marcel heeft nog veel plannen voor de toekomst en zou graag campagnes opzetten om ouders bewust te maken van het belang van het vrijwillig dragen van een fietshelm. Maar ook zou hij graag een verbod zien voor het gebruik van de e-bike of fatbike bij jongeren onder de 16. Gewoon zelf trappen, dat is goed tegen de beweegarmoede en overgewicht bij kinderen. Een argument vanuit de politiek is, dat kinderen die ver moeten fietsen dan juist in de auto naar school worden gebracht en niet meer fietsen. Dat zou een ongewenst neveneffect zijn, want naast de risico's is fietsen juist ook erg gezond en moet dit gestimuleerd worden, fietsen hoort echt bij Nederland. Maar wij hebben toch ook gewoon naar onze school gefietst, in weer en wind. Een beetje tegenwind is ook goed voor

de hersenen, lacht Marcel.

Ik ben onder de indruk van zijn inzet en vraag hoe hij het volhoudt. Hij antwoordt dat hij het doet voor de goede zaak en ook daadwerkelijk effect ziet. Bij een fietser die als patiënt binnen wordt gebracht na een groot trauma, wordt nu standaard gevraagd of er een helm werd gedragen. Daarnaast haken er steeds meer collega's aan. Waar hij zes jaar geleden startte met een handjevol collega's, zijn er nu tachtig mensen betrokken, waarvan twaalf echt actief de schouders er onder zetten en ook het ministerie van Infrastructuur en Waterstaat mogen adviseren.

En hoe staan wij hier als laboranten in? Wij kennen de kwetsbaarheid van het brein en ook welke impact hersenletsel op je dagelijks leven kan hebben. Gaan wij als beroepsgroep ons ook scharen bij de groep specialisten die zich inzet voor bewustwording en het vrijwillig dragen van een helm promoten? Gaan we zelf het goede voorbeeld geven? Of wuiven we nu nog steeds de argumenten weg om een fietshelm te dragen? Wie weet vinden wij over dertig jaar het dragen van de fietshelm net zo vanzelfsprekend als het dragen van de autogordel.

Laat weten wat jij er van vindt via de poll!



Bronnen:

hersenstrijd.org online
mumc.nl
fietsersbond.nl
nos.nl 10-04-2024
De Limburger 20-04-2022
Medisch Contact 23-05-2024
RTL Nieuwspanel 29-08-2024
Update 29-08-2024