



Helm halveert risico op ernstig letsel

Fiets zonder kopzorgen

Een autodeur zwaait plots open, je knalt er met je fiets tegenaan, gaat over de kop en loopt een hersenletsel op. Een fietshelm voorkomt zo'n ongeval niet, maar maakt de gevolgen wel minder ernstig.

Op de spoeddienst krijgen we inderdaad regelmatig slachtoffers van fietsongevallen', zegt spoedarts Dave Frans. 'Sommigen hebben levensbedreigende letsels die wellicht door het dragen van een helm voorkomen hadden kunnen worden.'

Maakt dat dan zoveel verschil?

Frans: 'Toch wel. De helm werkt als een schokdempingssysteem. Als je valt, vangt je helm de klap op, wat de impact ervan op je schedel en op je hersenen beperkt. Volgens een studie in het American Journal of Surgery

heb je met een helm maar liefst 51 procent minder kans op een ernstig hersenletsel, 44 procent minder kans op een fatale afloop en 31 procent minder kans op breuken in het gezicht.'

Als fietsers op het hoofd terechtkomen, welke letsels komen dan het vaakst voor?

Neurochirurg Mania De Praeter: 'Vaak gaat het om breuken rond de ogen, schedelbreuken en hersenletsels. In het ergste geval krijg je een hersenbloeding. Die kan zelfs fataal aflopen.'

Zijn de risico's nog groter met een elektrische fiets?

Frans: 'Hoe sneller je rijdt, hoe



Onze specialisten Marjolein Mattheij, Dave Frans en Mania De Praeter leggen uit waarom zij altijd met helm op het zadel kruipen.

groter de impact en hoe ernstiger de letsels. Fietzers die vroeger maar 15 km per uur reden, halen met zo'n e-bike 25 km per uur. Dat zijn ze niet gewoon, en het verkeer om hen heen ook niet, zodat men het gevaar van die snelheid verkeerd inschat. Maar vergis je niet: ook als je traag rijdt, kan een fietsongeval zware gevolgen hebben. Als je met je hoofd op een hard oppervlak zoals een stoeprand terecht komt, kan dat zelfs dodelijk aflopen. Zo hadden we de voorbije zomer twee patiënten bij ons op de spoed: ze hadden niet snel gefietst, maar liepen zonder helm toch een hersenbloeding en een schedelbreuk op.'

Vooraf kinderen en jongeren zouden een helm op moeten vinden jullie. Waarom?

Pediater-spoedarts Marjolein Mattheij: 'Kinderen zijn extra

kwetsbaar, omdat hun hoofd relatief groot is, wat de kans vergroot dat hun schedel de klap moet opvangen. En doordat hun motorische vaardigheden beperkter zijn, kunnen ze een val moeilijker afweren. Bovendien zitten kinderen en jongeren nog in volle cognitieve ontwikkeling – de langetermijengevolgen van een hersentrauma wegen daarom extra zwaar door. Hun ontwikkeling kan vertragen, wat dan weer tot gedrags-, concentratie- en geheugenproblemen kan leiden.'

Frans: 'Jongeren lopen inderdaad extra risico, maar dat neemt niet weg dat iederéén een helm zou moeten dragen. Volwassenen hebben ook een voorbeeldfunctie. Dragen de ouders geen helm, dan laten hun kinderen hem zodra ze beginnen te puberen ook vaak links liggen.'

Je hoort wel eens dat mensen minder zullen fietsen als ze een helm moeten dragen?

De Praeter: Dat is een kwestie van gewoonte, denk ik. Vroeger droeg niemand een helm bij het skiën. Vandaag is dat ondenkbaar. Ook het argument dat fietsers met een helm zich roekelozer zouden gedragen, is een flauw excuus. Geen enkele studie toont dat ondubbelzinnig aan. Trouwens, chauffeurs rijden toch ook niet roekelozer met een autogordel?' ●



Hoe kies je de juiste fietshelm?

Fietshelmen vind je in alle kleuren en vormen. Voor je looks hoeft hem dus niet te laten. Hou bij het uitzoeken wel rekening met deze tips:

- › Check of je helm voldoet aan de Europese normen: CE-label EN 1078 voor volwassenen en EN 1080 voor kinderen.
- › Kies voor een model dat niet alleen je hoofd, maar ook je slapen en je achterhoofd beschermt.
- › Zorg ervoor dat je helm perfect op je hoofd past. Hij mag zeker niet te los zitten!
- › Ben je gevallen met je helm? Vervang die dan door een nieuw exemplaar. Door microscheurtjes aan de binnenkant is de helm niet meer in staat de kracht van een klap te absorberen.