

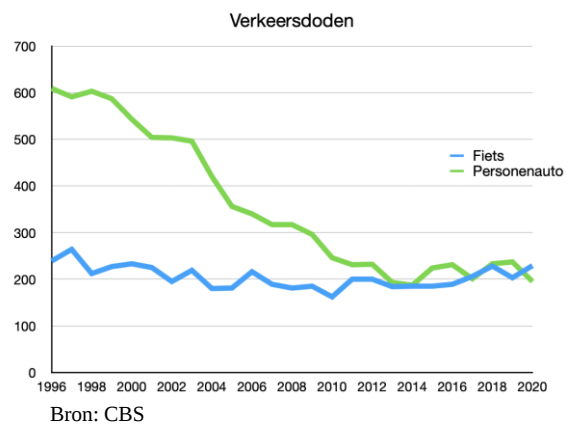
Artsen zeggen: Gebruik je kop, zet een helm op!

Ieder jaar krijgen 50.000 fietsers na een ongeval te maken met ernstig letsel. Bij naar schatting één derde is ook sprake van hoofdherenletsel. Het risico op hersenletsel wordt kleiner door een helm te dragen. De denktank ‘Artsen voor Veilig Fietsen’ pleit hiervoor: ‘Promotie van de fietshelm is van belang voor het verbeteren van de verkeersveiligheid en om het aantal doden en gewonden onder fietsers te verminderen’. Deze boodschap wordt breed gedragen onder artsen en ook ondersteund door beroepsverenigingen.

Actief bewegen – en dus fietsen – kan niet genoeg gestimuleerd worden, maar meer aandacht voor fietsveiligheid is broodnodig. Veel leed kan voorkomen worden als fietsen op een veilige en verantwoorde manier gebeurt. Een helm opzetten is een doeltreffende manier om hersenletsel te voorkomen. ‘Artsen voor Veilig Fietsen’ wil het gebruik van de fietshelm bevorderen door zich te mengen in het publieke debat, door op landelijk en lokaal niveau aandacht te vragen voor dit onderwerp en door campagne te voeren.

Wees zuinig op je hersenen

De verkeersveiligheid voor fietsers is in de afgelopen 20 jaar niet verbeterd. In 2020 waren er zelfs 229 dodelijke fietsongelukken, het hoogste aantal van de afgelopen 20 jaar. Zorgwekkend is ook het hoge aantal E-bikers onder de doden en ernstig gewonden. Bij fietsers is ernstig hersenletsel de belangrijkste oorzaak van overlijden. Ook is herstel van hersenletsel zeer beperkt doordat hersenen – in tegenstelling tot andere organen – beperkte reserves hebben. Hersenen kunnen niet aangroeien of herstellen met behulp van een operatie. Op je hersenen moet je zuinig zijn!

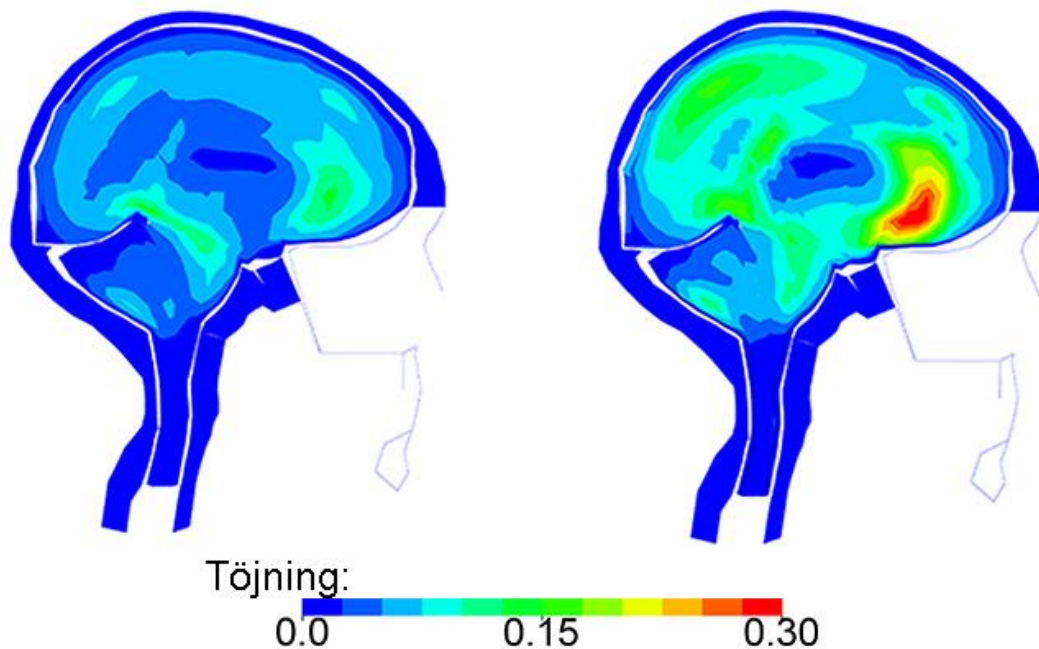


Verkeersdoden en ernstig gewonden voorkomen

Het dragen van een fietshelm vermindert de kans op ernstig hersenletsel met 60 procent en op dodelijk hersenletsel met 71 procent. Het Centraal Planbureau stelt in zijn rapport ‘Kansrijk mobiliteitsbeleid 2020’ dat met het verplichten van de fietshelm voor kinderen <12 jaar en E-bikers 45 verkeersdoden en 1400 ernstig verkeersgewonden kunnen worden voorkomen. Myrthe Boss, neuroloog legt uit: “Daarom vinden wij het belangrijk dat het dragen van de fietshelm actief wordt gestimuleerd om het risico op hersenletsel te verkleinen, zeker bij kwetsbare fietsers zoals kinderen en E-bikers. Het is ons doel dat het aantal fietsende verkeersslachtoffers aanzienlijk daalt in de komende jaren. Indien dit doel niet bereikt wordt, moet het verplichten van de helm serieus overwogen worden door beleidsmakers. Onze boodschap is: Gebruik je kop, zet een helm op!”

De Denktank ‘Artsen voor Veilig Fietsen’ is officieel gelanceerd op 4 oktober 2021. De kerngroep bestaat uit de neurologen Marcel Aries, Myrthe Boss en Marieke Visser en kindertraumachirurg William Kramer. Daarnaast een 20-tal medische specialisten, jonge artsen en medisch studenten uit diverse disciplines. Ook wordt het ondersteund door Nederlandse Vereniging voor Neurologie, Nederlandse Vereniging voor Neurochirurgie,

Nederlandse Vereniging van Revalidatieartsen, Nederlandse Vereniging voor Intensive Care, Nederlandse Vereniging van Artsen voor Longziekten en Tuberculose en Nederlandse Vereniging voor Traumachirurgie. <https://www.hersenstrijd.org/artsenvoorveiligfietsen/>



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. <https://www.kth.se/en/aktuellt/nyheter/nu-ar-det-bevisat-cykelhjalmskyddar-1.636065>