

# Hersenletsel na een fietsongeval voorkomen? Zo kies je een goede helm



Beeld Matteo Bal

Nederland moet aan de fietshelm, vinden minister Barry Madlener en een groep artsen. Waar op te letten bij het uitzoeken van een helm? 'Elk fietsongeluk met hersenletsel is er één te veel.'

**Bernadette Bruinstroop** 4 november 2024, 12:37

**F**ietsers met helm hebben [60 procent](#) minder kans op ernstig letsel en 70 procent minder kans op dodelijk letsel aan het hoofd en/of de hersenen. Een flink percentage. Als iedere fietser een helm zou dragen, telt Nederland jaarlijks zo'n 105 doden en 1.800 ernstig gewonden minder, becijferde het Instituut voor Wetenschappelijk Onderzoek Verkeersveiligheid. Toch droeg in 2022 slechts [4 procent](#) van de Nederlandse fietsers een helm.

Advertentie

## Blijf op de hoogte

Krijg een melding bij nieuwe Beter Leven-verhalen.



Reden voor de minister van Infrastructuur en Waterstaat om actie te ondernemen. Barry Madlener wil dat over tien jaar [25 procent](#) van de Nederlanders een fietshelm draagt. Niet alleen e-bikers, maar ook berijders van een stadsfiets. [80 procent](#) van de slachtoffers van verkeersongevallen reed namelijk op zo'n fiets.

## Beter Leven

In de rubriek Beter Leven beantwoordt de *Volkskrant*, samen met experts, praktische vragen op het terrein van onder meer gezondheid, geld en duurzaamheid. Zelf een vraag voor deze rubriek? [beterleven@volkskrant.nl](mailto:beterleven@volkskrant.nl)

'Een ongeluk zit in een klein hoekje. 70 procent van de fietsongevallen gebeurt binnen 100 meter van het huis. Bijvoorbeeld tijdens dat korte ritje naar de bakker', zegt neuroloog-intensivist Marcel Ariës, verbonden aan het Maastricht UMC en aan Artsen Voor Veilig Fietsen.

Kiezen voor een goede helm is lastig. 'Er zijn een aantal dingen waar je op moet letten, zoals het keurmerk, comfort, de pasvorm, maar ook persoonlijke wensen', zegt Gerard Spierenburg, woordvoerder van de Consumentenbond.

## Soeppan

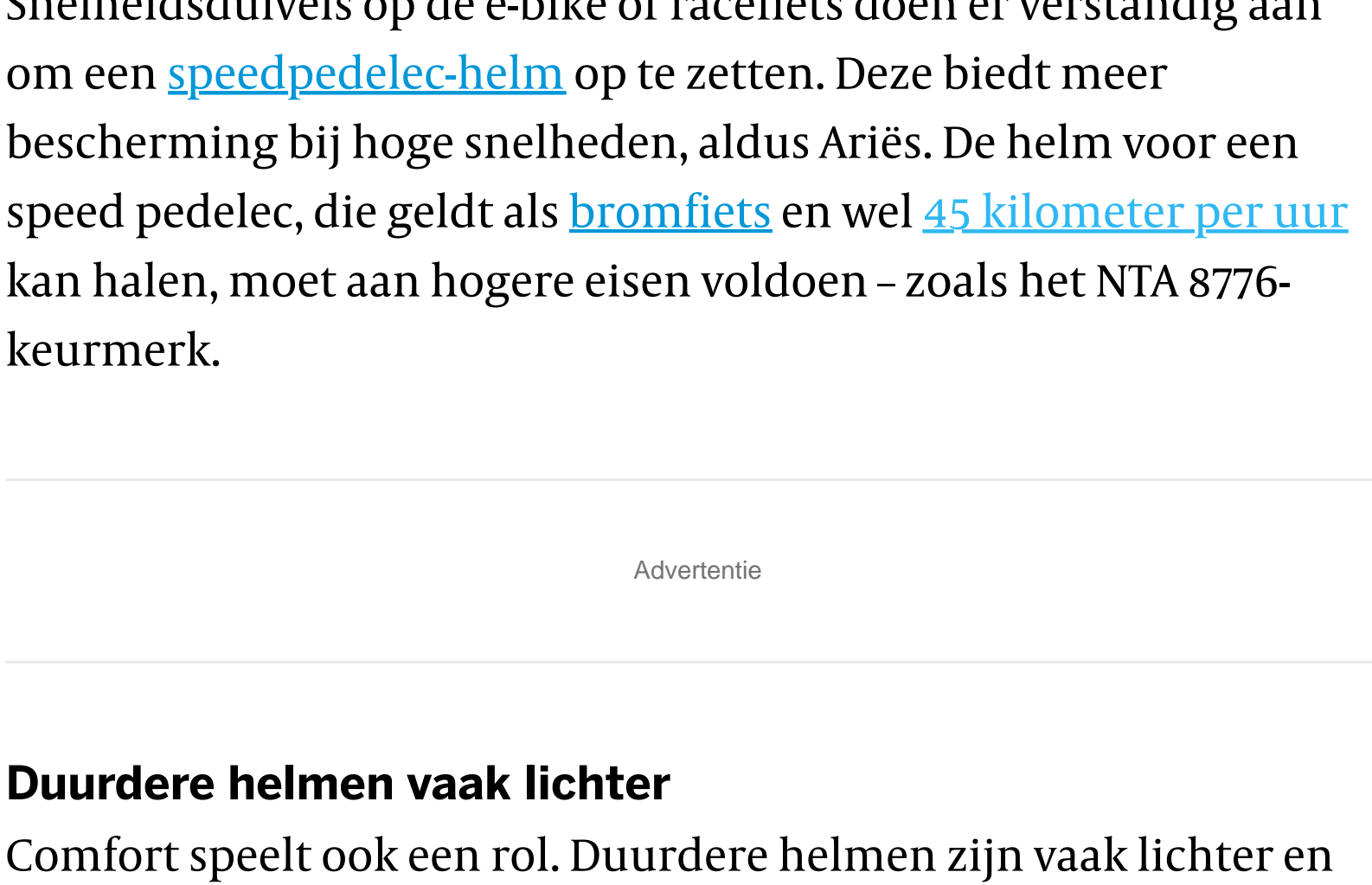
In Nederland is geen helplicht. 'Als jij ervoor kiest om een soeppan op te zetten, mag dat. Al betwijfel ik of je er beter uitkomt als je een val of verkeersongeluk meemaakt', zegt Wouter Duijndam, fietsexpert bij de ANWB. Een helm met certificering is dan ook sterk aan te raden. Deze hebben binnenin een wit label. Het gaat hier om het EN 1078-keurmerk voor volwassenen en EN 1080 voor kinderen, aldus Duijndam.

'In Nederland hebben in principe alle fietshelmen op de markt zo'n keurmerk', zegt neuroloog-intensivist Ariës. Dat betekent dat ze tests hebben doorstaan waarbij wetenschappers van een onafhankelijk instituut een goed passende helm op een dummy-hoofd plaatsen en van een valoren laten vallen. De sensoren in het dummy-hoofd meten of er schade is aan de schedel. Als een helm de tests doorstaat, ontvangt hij een keurmerk.

Sommige van deze helmen voldoen nét aan de eisen, andere kunnen wat meer hebben. 'Bij duurdere helmen zien we vaak een hogere dichtheid in de schuimkorrels, wat meer demping biedt tijdens een val', aldus Duijndam. Al wil dat niet zeggen dat de allerduurste helm ook de veiligste is, benadrukt Ariës, die zich baseert op [recent onderzoek](#) uit Engeland. 'Alle helmen in Nederland voldoen aan de standaard. Sommige bieden daar bovenop extra bescherming.'

Advertentie

Zo zijn er helmen die de draaisnelheid van de val opvangen. Helmen met zulke draaibeperkende technologie – zoals [Mips](#), [Wavecel of Kineticore](#) – hebben een draaibare binnenschale of absorberende en flexibele schuimblokken. Hierdoor schuiven, draaien en vervormen de hersenen minder, waardoor de kans op ernstige hersenschade afneemt. Ariës: 'Het zou mooi zijn als een helm met zulke technologie de nieuwe standaard wordt.'



Snelheidsduivels op de e-bike of racefiets doen er verstandig aan om een [speedpedelec-helm](#) op te zetten. Deze biedt meer bescherming bij hoge snelheden, aldus Ariës. De helm voor een speed pedelec, die geldt als [bromfiets](#) en wel [45 kilometer per uur](#) kan halen, moet aan hogere eisen voldoen – zoals het NTA 8776-keurmerk.

Advertentie

## Duurdere helmen vaak lichter

Comfort speelt ook een rol. Duurdere helmen zijn vaak lichter en dus comfortabeler tijdens lange ritten, stelt Duijndam (ANWB). Accessoires bij duurdere helmen, zoals oorpads of speciale mutsen die onder de helm passen, zijn in de winter comfortverhogend.

Veel helmen hebben daarnaast verstelmogelijkheden, die onder andere handig zijn voor een paardenstaart, legt Duijndam uit. Aan de achterkant zit dan een plastic beugel. Door deze te stellen, kan de paardenstaart erdoorheen, zodat de bescherming niet wordt beïnvloed.

De pasvorm is minstens zo belangrijk als het om veiligheid gaat. Duijndam: 'Sommige mensen hebben een wat rondere schedel, andere rechthoekiger.' Een goede fietshelm sluit aan op de vorm van het hoofd. Het is daarom belangrijk verschillende modellen te passen. 'Een helm mag wat van voor naar achteren bewegen, maar je moet hem niet kunnen draaien.'

Ook mag de helm geen pijnlijke drukpunten hebben, stelt Spierenburg van de Consumentenbond. 'Dit kan je testen door met je handen op de helm te duwen en te voelen of de druk gelijkmatig wordt verdeeld over je schedel.' Een helm staat goed op het hoofd als deze net boven de wenkbrauwen komt.

## Persoonlijk advies

Qua uiterlijk is er veel keus in kleur en er is zelfs een [opvouwbaar model](#) beschikbaar. Om de beste helm uit te zoeken, is het raadzaam om naar de winkel te gaan voor een persoonlijk advies.

Na een val moet een helm direct worden vervangen, omdat de binnenschale onzichtbare schade kan hebben, aldus Spierenburg. Vervanging is ook nodig als de 'houdbaarheidsdatum' is verstreken, zelfs als de helm nauwelijks gebruikt is. Dit is [vijf jaar](#) na de productiedatum, die te vinden is op het label in de helm. Temperatuurschommelingen, uv-licht en tijd tasten het plastic namelijk aan.

De experts zijn het met minister Madlener eens: fietsers doen er goed aan een helm te dragen. Zelf hebben ze er uiteraard ook een op tijdens het fietsen. Zowel Ariës, zijn kinderen en vrouw dragen een helm uit het topsegment qua veiligheid. Ariës: 'Maar ook als je een fietshelm van de Decathlon of Aldi draagt, ben ik al tevreden. Ook die beperken hersenletsel bij een plotselinge val op het hoofd. Elk fietsongeluk met hersenletsel is er namelijk één te veel.'

## LEES OOK

Geselecteerd door de redactie

### NIEUWS

Fatbikers belanden vaker in het ziekenhuis dan andere fietsers, en met ernstiger letsel

### BETER LEVEN

Wat is beter bij het hardlopen: snel of langzaam starten?

### BETER LEVEN

Lenig zijn is iets dat veel mensen graag willen, maar hoe belangrijk is lenigheid?

### BETER LEVEN

Alweer een lege telefoon? Met deze vier tips gaat je batterij langer mee



[Redacted text]

[Redacted text]

[Redacted text]

[Redacted text]

[Redacted text]

[Redacted text]

[Redacted text]

[Redacted text]

[Redacted text]

[Redacted text]

[Redacted text]

[Redacted text]

[Redacted text]

[Redacted text]



Advertentie

**Wilt u belangrijke informatie delen met de Volkskrant?**

[Tip hier onze journalisten](#)

### Algemeen

Contact met de redactie

Contact met de klantenservice

Privacystatement

Abonnementsvoorwaarden

Gebruiksvoorwaarden

Cookiebeleid

Privacy-instellingen

Auteursrecht

Colofon

### Service

Klantenservice

Bezorgklacht indienen

Bezorging pauzeren

Bezorging wijzigen

(Bezorg)adres wijzigen

Adverteren

Losse verkoop

### Meer de Volkskrant

Over ons

Abonneren

Nieuwsbrieven

Krant

Webwinkel

Puzzels

RSS-feeds

Facebook

Twitter

Android apps

iOS apps

### Navigeer

Columnisten

Recensies

De Volkskeuken

Archief

Op alle verhalen van de Volkskrant rust uiteraard copyright.

Wij je tekst overnemen of een video(fragment), foto of illustratie gebruiken, mail dan naar [copyright@volkskrant.nl](mailto:copyright@volkskrant.nl).

© 2023 DPG Media B.V. - alle rechten voorbehouden