

Handlabor



Kribbeln Ihre Finger während dem Velofahren oder schlafen gar ein? Verantwortlich dafür sind zu viel Druck und eine falsche Handstellung. Wieso gibt es keine besseren Lenker? Wir entwickeln jetzt ein Lenker-testlabor und forschen nach der ergonomischsten Handstellung für Ihre Hände. Machen Sie mit beim Forschungsprojekt!

Etwa die Hälfte aller Velofahrer leidet an schmerzenden Händen. Ursachen für kribbelnde und taube Finger: durch den Druck beim Abstützen auf den Lenker werden Nervenbahnen gequetscht. In diesem Fall sorgen bestenfalls ergonomisch gepolsterte Handschuhe für Abhilfe. Oft sind die Handgelenke beim Übergang zum Lenker abgeknickt. Hier werden die Nervenbahnen mechanisch gereizt. Gerade, flache Lenker sind dabei aus ergonomischer Sicht die ungünstigsten. Besser geeignet sind Lenker mit einer Kröpfung. Lenker mit unterschiedlichsten Kröpfungen gibt es viele. Doch welcher

Winkel ist der richtige für die Kröpfung? Lenker-Hersteller tapen offensichtlich im Dunkeln. Mit dem neuen Lenkerlabor gehen wir der Sache auf den Grund. Dazu entwickeln wir die weltweit erste Testeinrichtung mit einer dreidimensionalen stufenlosen Einstellung der Lenkerenden. Damit erforschen wir die ergonomisch neutrale Handstellung fürs Velofahren und Biken. Fachmedizinisch beraten werden wir dabei von der Handchirurgin Dr. med. Helen Segmüller aus Biel.

Mitmachen im Lenkerlabor
Ab Anfang Dezember 2009 steht

Handchirurgin Dr. med. Helen Segmüller erklärt Veloplus Projektleiter Bruno Gross die medizinisch richtige Handstellung.



Richtig und falsch: Helen Segmüller demonstriert im Veloplus-Handlabor Handstellungen. Links (rot) ist das Handgelenk geknickt und der Unterarm stark verdreht. Rechts (grün) ist der Verlauf gerade und die Handstellung ideal.

in allen Veloplus-Läden ein Lenkerlabor bereit. Um die ergonomischste Lenkerform zu entwickeln, suchen wir 200 Testerinnen und Tester. Dabei ermitteln wir Ihre persönlich beste Handstellung. Dauer ca. 30 Minuten. Beim Mitmachen lernen Sie viel und erhalten erst noch einen Gutschein im Wert von 30 Franken für den neuen Lenker. Bitte eigenes Velo mitbringen. gross@veloplus.ch

Reine Nervensache

Sind von einer Gefühlsstörung der Ring- und der Kleinfinger betroffen, so handelt es sich dabei um eine Reizung des Ulnarisnerves durch Druck. Probleme bereitet beim Velofahren aber auch der Medianusnerv. Dieser verläuft durch den Karpaltunnel und ist verantwortlich für das Gefühl in Daumen, Zeige- und Mittelfinger. Die Beugesehnen im Karpaltunnel können sich durch Überbeanspruchung und Druck vom Lenker entzünden, was zur Einengung des Nerven führt.



Grün markiert: Ulnarisnerv (links) und Medianusnerv (rechts) führen mit Verästelungen zu den Fingern. Wo zu viel Druck ist: an den rot eingezeichneten Stellen entstehen bei den heutigen Lenkern oft enorme Druckspitzen. Die darunterliegenden Nerven werden gereizt und können die Finger nicht mehr richtig versorgen. Gefühlsstörungen wie Kribbeln oder Einschlafen entstehen.

REISEGARANTIE

Bikestationen / Fahrtechnikkurse / Rennradreisen

Die 40 schönsten Rad- und Bikereisen weltweit für Sie



Foto: Norbert Esterle-Helm

Katalog anfordern: Tel. +41 (0)44 761 37 65, Fax +41 (0)44 761 98 96 oder info@bikereisen.ch

Erlebnisferien für Singles, Paare und Gruppen
In über 40 Ländern weltweit von gemütlich bis anspruchsvoll
Individualreisen ab zwei Personen

www.radferien.ch

Bitte senden Sie mir den Gratis Reisekatalog zu

Vorname/Name:

Strasse/Nr.:

PLZ/Ort:

Telefon/Mobile:

Email:

Newsletter per Email erwünscht

ja nein

bike adventure tours, Sagstrasse 12
CH-8910 Affoltern am Albis

bike adventure tours VELOPLUS 02/09