

# Veel hipper dan een rollator

## Nieuwe loopfiets moet ouderen meer bewegingsvrijheid geven

**WOERDEN** | Hipper dan een rollator en minder belastend voor de benen. De loopfiets voor volwassenen moet senioren mobieler maken. De Woerdense Lucy Vismans helpt ouderen de loopfiets op.

WESSEL VAN HOUDT

Sinds september is er in Woerden en omgeving een nieuw vervoersmiddel te zien. Oefentherapeut cesar, Lucy Vismans, heeft tot het eind van het jaar twee NRGbikes tot haar beschikking. „De NRGbike is een loopfiets voor volwassenen. Het is een mooi tussenhulpmiddel, tussen de rollator en een scootmobiel. Ik werk veel met oudere mensen die moeilijk bewegen. Daarvoor ben ik steeds op zoek naar nieuwe uitdagingen. Toen ik in een vakblad over de loopfiets las, was ik meteen enthousiast.”

„Achter een rollator moet je lopen en belast je je benen,” zegt Vismans. „Bij de loopfiets worden je benen minder belast, omdat je zit. Hierdoor leunt je gewicht niet op je benen. Dat scheelt bij het bewegen. Mensen die moeilijk kunnen lopen zouden anders in een scootmobiel terechtkomen. Maar dan beweeg je helemaal niet meer en zit je alleen.

nodig. Sommigen vinden het ook een beetje eng. Maar als ze er eenmaal op zitten zijn ze positief. Eén man heeft de fiets al aangeschaft. Door een spierziekte kan hij niet meer lopen, ook niet met een rollator. Maar door deze loopfiets kan hij weer mee met wandelingen in het bos.”

### Wandelgroep

Als er voldoende belangstelling is, wil Vismans zelf de fietsen aanschaffen en met een wandelgroep beginnen. „Ik wil dan met een groep en twee fietsen op pad. Afwisselend kunnen deelnemers dan loopfietsen, joggen en wandelen. Doel is om mensen meer te laten bewegen. Ook kunnen ze op deze manier goed wennen aan de fiets, voordat ze hem eventueel zelf aanschaffen. Behalve door oudere mensen kan deze fiets ook goed gebruikt worden door mensen met longproblemen. Maar ook bij overgewicht, hart- en vaatziekten, pijn in heupen of knieën of bij bewegingsangst.”

De loopfiets is ontwikkeld door een longarts uit Leeuwarden. Probeert u onder begeleiding van Lucy Vismans in het Brediusshonk aan de Kievitstraat 40. De groepsples kost 5 euro. Meer informatie via een e-mail aan [vismans25@zonnet.nl](mailto:vismans25@zonnet.nl). De NRGbike is te bestellen voor 500 euro via de website [www.nrgbike.nl](http://www.nrgbike.nl)



▲ Lucy Vismans helpt ouderen bij de eerste stapjes op de loopfiets. FOTO RIANNE DEN BALVERT

Met deze loopfiets boek je dus een enorme gezondheidswinst.”

Naaft het meer bewegen, maakt de loopfiets de gebruiker ook mobiel. „De actieradius van ouderen wordt hiermee enorm vergroot. Als je niet meer kunt wandelen en je zou het wel willen, dan kan dat met de loopfiets. Je kunt ermee de na-

tuur in, maar ook boodschappen doen. De loopfiets is een erkend loophulpmiddel, dus je mag er mee de winkels in. Op de fiets kan een mandje worden gezet. Daarnaast is hij veel hipper dan een rollator,” vindt Vismans.

Elke donderdag geeft Vismans groepslessen met de loopfiets. „In

die lessen van een uur wordt het gebruik van de loopfiets afgewisseld met lenigheidsoefeningen en looptraining. Iedereen kan uit de voeten op de loopfiets, maar er is wel een bepaalde techniek nodig die je onder de knie moet hebben. De een loopt er zo op weg, maar sommige mensen hebben even wat hulp