

Gebruiksaanwijzing voor het aantrekken van een 3-punts kniebrace

Het is zeer belangrijk dat de kniebrace op de goede plek van het been zit. Dit voor de optimale werking van de brace en het voorkomen van afzakken. Hieronder leg ik kort uit wat de belangrijkste punten zijn waarop gelet moet worden bij het aanleggen van de kniebrace.

De brace bestaat uit een 6-tal klitbanden. Onderstaand genummerd in volgorde van aantrekken.



Stap 1 | Plaats kniescharnier

Het midden van de kniekussens moet op één lijn liggen met het midden van de knieschijf en van de zijkant gezien op het midden van het been. Liever iets te hoog dan te laag!

Stap 2 | de banden

Wanneer de plaats van de scharnieren is bepaald, begin je met de onderste band aan de voorzijde scheenbeen. Deze bestaat uit een antislip materiaal en mag redelijk strak worden aangetrokken. Dan volgt nummer 3. Je voelt nu al de stabiliteit van de brace. Daarna volgt band nummer 4. Let op! Deze band zit niet op elke kniebrace!
Deze drie banden zijn het meest belangrijk om het afzakken van de brace te voorkomen. Deze mogen dus strak worden aangedaan. Dan volgen de banden 5 & 6 op het bovenbeen. Deze mogen 'gewoon' aanzitten, niet strak maar ook zeker niet te los.

Stap 3 | de controle

Controleer of de brace op de goed hoogte zit. Dit kan het beste gezien worden door het been te laten buigen. De kniekussens moeten niet ver uitsteken van het been af, maar mooi aanzitten.