

exo·L[®]

GEBRUIKSAANWIJZING

PROTECTING ANKLES

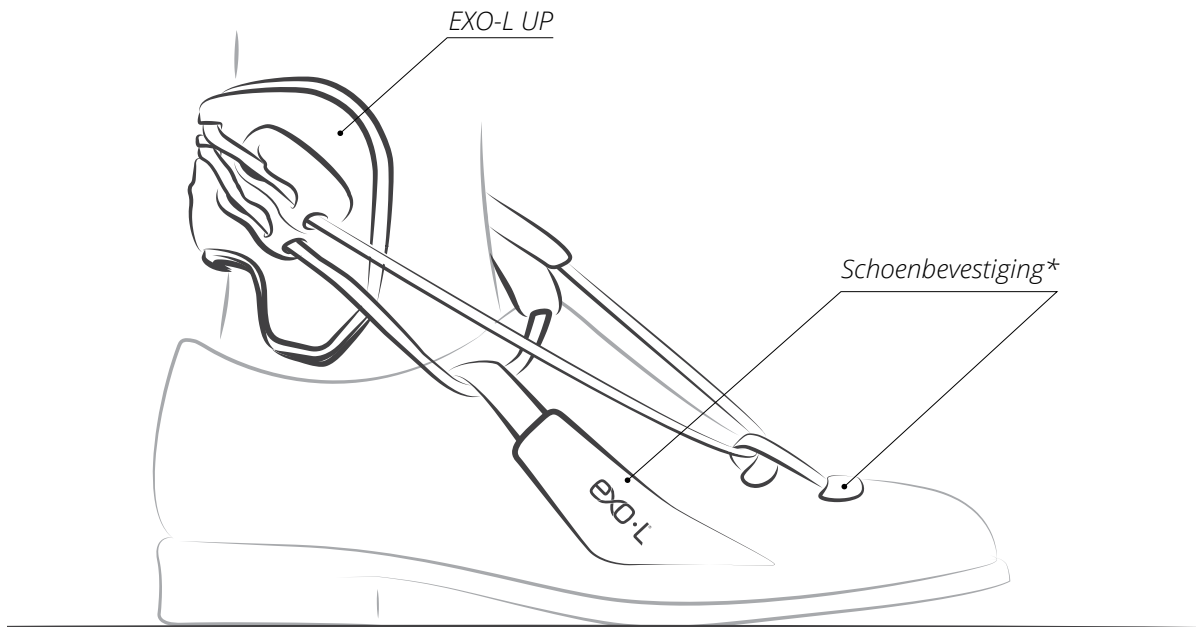
EXO-L UP



HALLO EXO-L UP GEBRUIKER,

We zijn blij dat jij kiest voor de EXO-L UP. Deze op maat gemaakte, externe enkelband voorkomt verzwikken van de enkel en geeft jouw voet ondersteuning. Natuurlijk snappen wij dat het doorlezen van handleidingen erg saai is, maar dit is meer dan alleen een handleiding. In deze handleiding leggen wij uit hoe je jouw EXO-L UP het beste om kunt doen en geven wij tips over het gebruik, zodat jij het maximale uit jouw EXO-L UP haalt.

Wil je toch meer hulp met jouw EXO-L UP, aarzel dan niet om contact met ons op te nemen. Dat kan via mail, telefoon en social media. Daarvan staan de gegevens op de achterkant van deze handleiding. Wij helpen je graag!



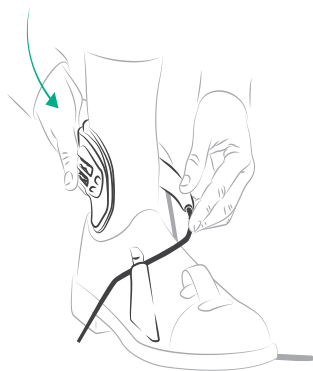
*Schoenbevestigingen nodig op nieuwe schoenen? Neem contact op met ons: info@exo-l.com of +31 (0)85 130 7291 .

INHOUDSOPGAVE

OMDOEN	6
DE JUISTE ONDERSTEUNING	11
EEN GOEDE START	11
AFDOEN	12
SCHOONMAKEN EN OPBERGEN	13
LENGTE VAN HET KOORD AANPASSEN	14
HET KOORD VERWISSELEN	16
BELANGRIJKE INFORMATIE	18
INDICATIES	19
GARANTIE	19

Kijk ook op www.exo-l.com/nld/exo-l-enkelbrace/ voor video's.

Deze gebruiksaanwijzing is voor het laatst herzien in juli 2021

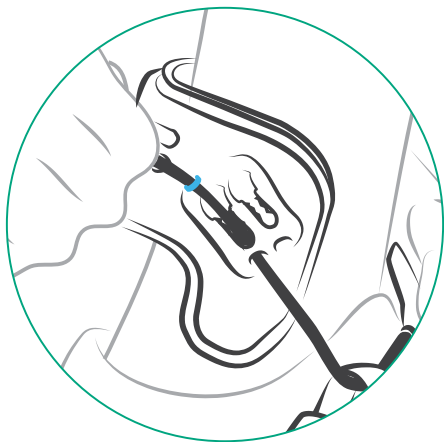


Omdoen

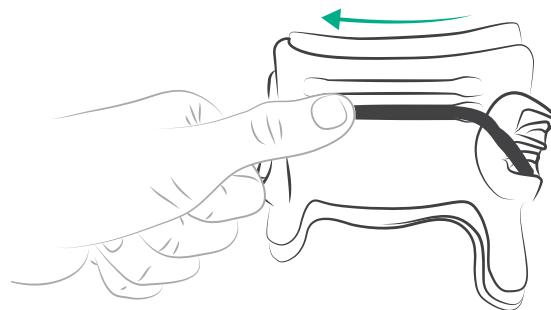
- 1 Zet je voet recht op de grond en plaats de EXO-L UP Enkelband vanaf de achterkant over je enkel. Beweeg hem op en neer om de juiste positie te vinden. De EXO-L rust dan boven op je enkelbotjes en sluit mooi aan op de binnen- en buitenkant van je been en enkel.

Aan de achterkant zit bewust extra ruimte tussen de EXO-L en je achillespees, zodat die vrij kan bewegen.

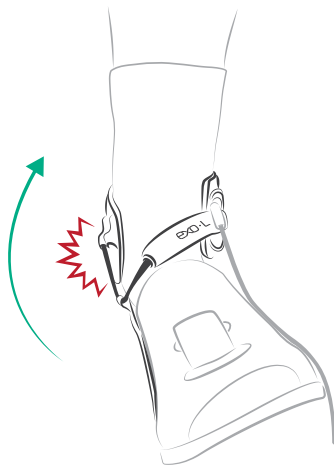
- 2 Haal het onderste koord door het bevestigingspunt op de zijkant van de schoen en door de onderste klem van de EXO-L UP .



- 3** Zet het koord vast met de door jou gewenste spanning (zie pagina 11). Druk met je duim het touw goed in het klemmetje. Aan het koord zit een klein elastiekje, dat je achter de klem kunt schuiven. Dat helpt om het koord later weer op dezelfde manier te bevestigen.



- 1** Berg het uiteinde van het koord op door deze met je duim in de onderste uitsparing achterop de EXO-L UP te duwen. Dat gaat het meest eenvoudig wanneer je aan de kant van de klem begint.



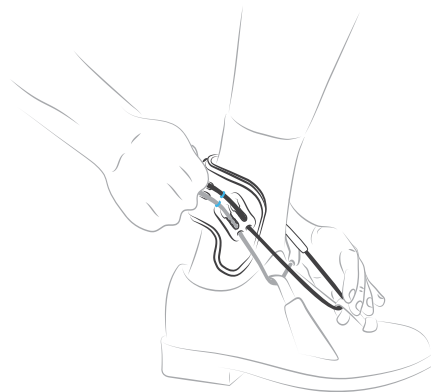
- 2** Maak een (gecontroleerde) verzwik beweging door de zijkant van je voet tegen de grond te duwen. Door deze beweging trekt het koord zich helemaal vast in de klem. **Doe dit altijd vóór je actief gaat bewegen, zodat het koord niet kan losschieten.**



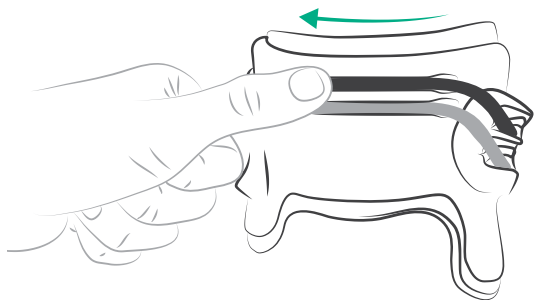
Tegelijkertijd kun je de remmende werking van de EXO-L UP ervaren. Bepaal zelf, met de instelling van het koord, wanneer de EXO-L UP moet ingrijpen. Lees meer over de juiste instelling van het koord op pagina 11.



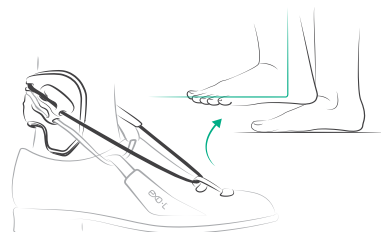
- 3** Haal het bovenste koord door het bevestigingspunt aan de voorzijde van de schoen.



- 4** Doe het koord door de bovenste klem van de EXO-L UP Enkelband en trek deze vast, op dezelfde manier als het eerste koord.



- 5** Berg ook dit koord op, door het uiteinde van het koord met je duim in de bovenste uitsparing achterop de EXO-L UP te duwen.
- 6** Optimale ondersteuning voor de voet verschilt voor iedereen. Om te beginnen kun je het koord



zo instellen dat een opgetilde voet, met steun van het koord, in een hoek van 90 graden staat. Daarna kun je bepalen of het koord losser moet, voor minder ondersteuning, of strakker, voor meer ondersteuning.

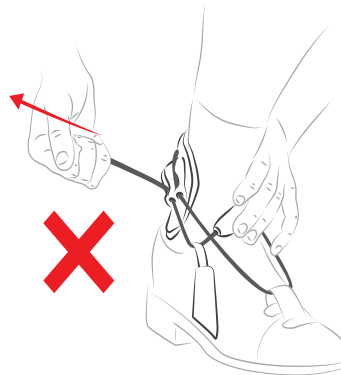
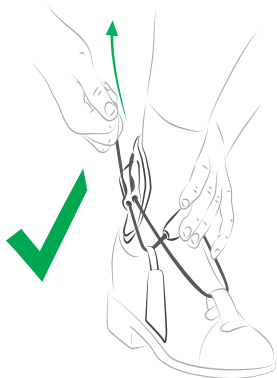
De juiste ondersteuning

Als de verzwik beweging wordt gemaakt moet het koord zijn werk doen en jij bepaalt zelf hoeveel je die beweging wilt beperken met het strakker of losser instellen van het koord. Zoek naar de juiste balans tussen merkbare ondersteuning bij een verzwikbeweging en aangename vrijheid tijdens het lopen. Het is normaal wanneer het koord bij bepaalde bewegingen wat losser komt te zitten, bijvoorbeeld als je je knie naar voren buigt. Ditzelfde geldt voor de ondersteuning van de voet met het bovenste koord. Door te proberen vind je de stand die jou de optimale ondersteuning geeft.

Een goede start

Begin met korte periodes en maak, geleidelijk aan, intensiever gebruik van de EXO-L UP. Een beetje drukkend of schurend gevoel tijdens de eerste weken van gebruik is niet raar. Neem ruim voldoende tijd om je enkels aan de externe enkelband te laten wennen.

Twijfel je of je jouw EXO-L UP juist bevestigd hebt, vraag ons dan gerust om advies via info@exo-l.com of +31 (0)85 130 7291



Afdoen

- 1** Breng het onderbeen naar voren om de spanning van de koorden af te halen.
- 2** Haal de koorden uit de uitsparing aan de achterkant van de EXO-L .
- 3** Door de koorden naar achter te trekken, komen deze los uit de klem. Het naar de zijkant trekken van de koorden zorgt voor snellere slijtage.
- 4** Nu kun je de EXO-L UP gemakkelijk van je enkel pakken.



Schoonmaken en opbergen

De EXO-L UP kan schoongemaakt worden onder de kraan. Doe de EXO-L UP niet in de wasmachine of afwasmachine en gebruik tijdens het wassen geen bleekmiddel.



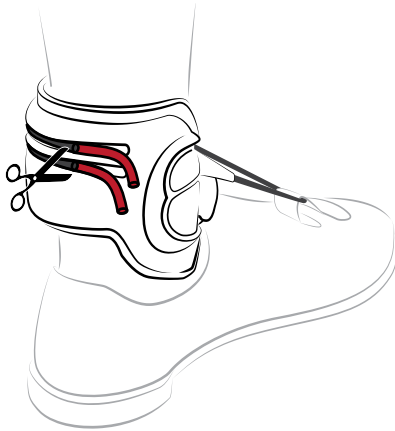
De EXO-L UP Enkelband mag niet gecentrifugeerd worden. Voor een lange levensduur is het belangrijk de EXO-L UP na gebruik eerst te laten drogen, voordat je hem opbergt (niet in de buurt van een warmtebron).



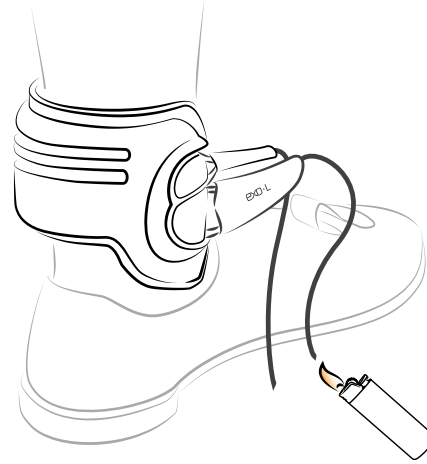
Lengte van het koord aanpassen

Wanneer je de juiste instellingen hebt gevonden (lees ook 'De juiste ondersteuning' op pagina 9), kan het zijn dat een deel van het koord uitsteekt.

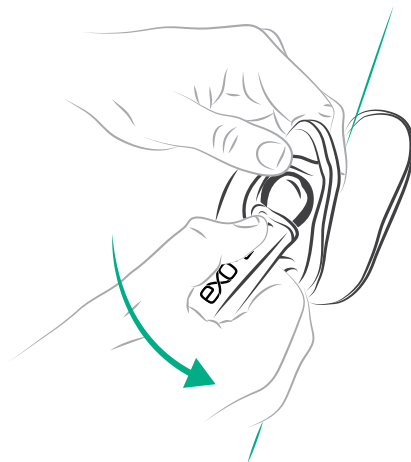
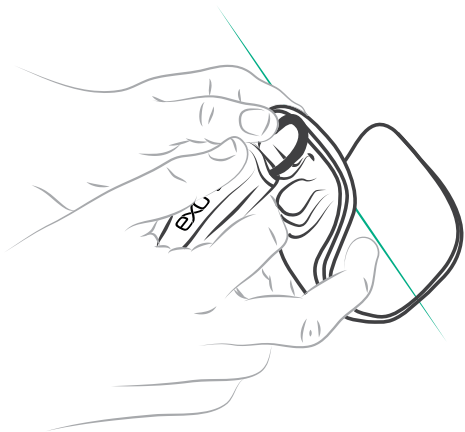
De uitstekende delen van de koorden aan de achterkant van de EXO-L UP zijn overbodig en kunnen er zelfs voor zorgen dat de EXO-L UP losschiet.



- 1 De uitstekende delen van de koorden kunnen worden afgeknipt. Gebruik hiervoor een scherpe schaar of eventueel een mesje
- 2 Gebruik een aansteker of lucifer om de uiteinden van de koorden nog enkele seconden



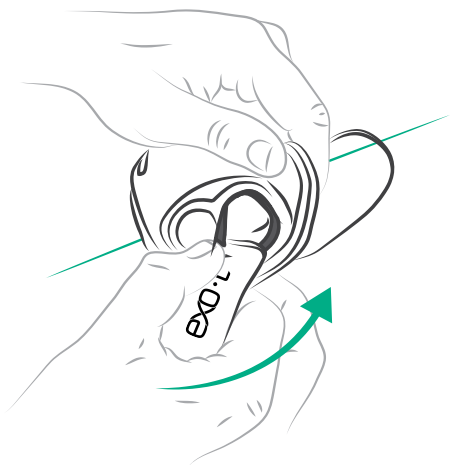
te verwarmen. Het uiteinde van het koord kan dan niet meer rafelen. Houd het uiteinde van de koorden om de beurt net boven de vlam totdat het glazig begint te worden of begint te roken. Laat de koorden daarna afkoelen.



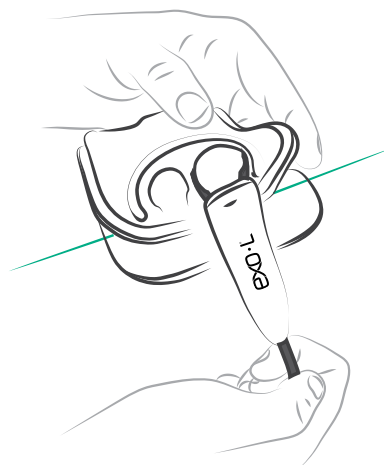
Het koord verwisselen

Beide koorden zijn gemakkelijk te vervangen wanneer deze beschadigd zijn. Als je één van de koorden van de EXO-L UP wilt verwisselen of wanneer je om een andere reden één van de koorden uit de EXO-L haalt, kun je deze als volgt weer bevestigen:

- 1 Zorg dat je het koord juist positioneert. Dit doe je door het koord en de EXO-L vast te houden zoals in de eerste afbeelding, met het EXO-L logo op het koord aan de buitenkant.



- 2** Het koord wordt vervolgens door de aangebrachte ronding in de EXO-L geleid door deze rond te draaien, zoals op het tweede en derde plaatje.



Lukt het niet? Kijk dan voor extra hulp op:
www.exo-l.com/nld/exo-l-enkelbrace voor een video instructie.

Belangrijke informatie

De EXO-L UP wordt met uiterste zorg speciaal voor jou gemaakt. Ongeautoriseerde aanpassingen of wijzigingen aan de EXO-L UP kunnen negatieve gevolgen hebben voor de prestaties van het product. In dergelijke gevallen is productaansprakelijkheid uitgesloten.

De EXO-L UP wordt op maat gemaakt door middel van 3D-scantechnologie. Het product is zodoende alleen bedoeld voor jouw enkel en is om die reden niet te gebruiken door anderen. Een juiste werking van de EXO-L UP is dus alleen gegarandeerd voor degene bij wie deze is aangemeten.

Controleer voor elk gebruik van de EXO-L UP of er geen slijtage of veroudering aan onderdelen (EXO-L UP, koord of schoenbevestigingen), stiknaden of schoenen waarneembaar is. Zorg er bovendien voor dat het koord goed is verbonden met de EXO-L UP, deze mag niet los zitten.

Een optimale functie van de EXO-L UP is alleen gewaarborgd indien het product en je schoenen volledig intact zijn. Mocht je niet zeker zijn of er bij jouw EXO-L UP of schoenen sprake is van slijtage of veroudering die de optimale functie van de EXO-L UP in het geding kunnen brengen, raadpleeg ons dan via info@exo-l.com of +31 (0)85 130 7291.

Pijn is altijd een waarschuwingsteken. Bij aanhoudende pijn of verergering van klachten is het raadzaam jouw behandelend arts of therapeut te raadplegen.

Gebruik de EXO-L UP niet in combinatie met andere enkelbeschermers, zoals enkelbraces of taping. Een optimale functie van de EXO-L UP is alleen gewaarborgd indien de EXO-L UP zelfstandig gebruikt wordt.

Indicaties

Gebruik de EXO-L UP voor de volgende doeleinden en indicaties:

- Beperking in de actieve dorsaalflexie door uitval van de dorsaalflectoren (klapvoet).
- Functionele therapie bij bandletsel (voorste enkelband).
- Primaire preventie.
- Secundaire preventie na enkeldistortie.
- Enkelinstabiliteit door laterale band insufficiëntie.

Wij raden aan voor het dragen van de EXO-L UP overleg te plegen met je behandelend arts of therapeut bij de volgende ziektebeelden;

- Ernstige zwelling rondom de enkel.
- Huidaandoeningen of -verwondingen van het gebied rondom de enkel.
- Bij een slechte doorbloeding van de ledematen. Het dragen van de EXO-L UP kan dan als oncomfortabel ervaren worden. Stel de EXO-L UP daarom aanvankelijk niet te strak af.

Garantie

Garanties worden overeenkomstig de wettelijke voorschriften alsook de leverings- en contractvoorwaarden van EXO-L B.V. gegeven. Normale slijtage, schade door slecht onderhoud, ondeskundig gebruik of onjuiste opslag zijn uitgesloten van garantie.

Neem in het geval van gebreken aan het product direct contact met ons op via info@exo-l.com

EXO-L B.V.
Anthonetta Kuijlstraat 44
3066 GS, Rotterdam, Nederland
www.exo-l.com/nld/exo-l-up



PROTECTING ANKLES

Anthonetta Kuijlstraat 44
3066 GS Rotterdam
+31 (0)85 130 7291
info@exo-l.com
www.exo-l.com/nld/exo-l-up

www.exo-l.com/nld/exo-l-up