

exo·L[®]

GEBRUIKSAANWIJZING

PROTECTING ANKLES

EXO-L enkelbrace

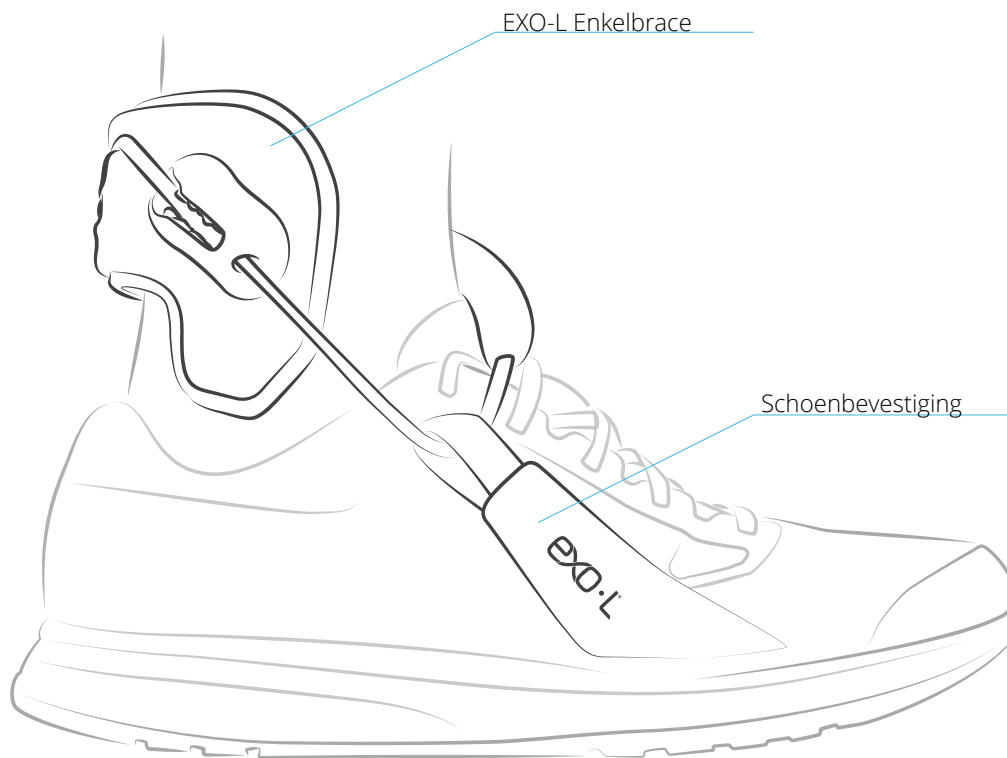


HALLO EXO-L GEBRUIKER,

We zijn blij dat jij kiest voor de EXO-L. Jouw enkelbrace is met zorg gemaakt, zodat jij vrij en explosief kunt sporten en bewegen.

Je zult misschien de neiging hebben een gebruiksaanwijzing als deze snel in de kast te leggen. Dit is echter niet zomaar een gebruiksaanwijzing, hij zal jou helpen succesvol te zijn vanaf de start. We raden je aan deze dus aandachtig door te lezen.

Met vragen kun je ons direct bereiken via mail, telefoon, en social media. Wij vinden het ook altijd leuk om te horen hoe het met jouw EXO-L(s) gaat!



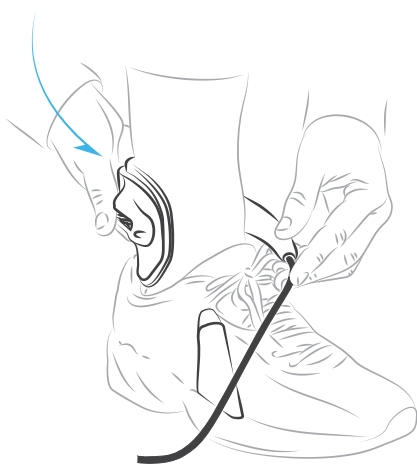
Nieuwe schoenen? Ga naar www.exo-l.com/webshop voor het bestellen van de schoenbevestiging.

INHOUDSOPGAVE

OMDOEN	6
DE JUISTE ONDERSTEUNING	8
EEN GOEDE START	9
AFDOEN	10
SCHOONMAKEN EN OPBERGEN	11
LENGTE VAN HET KOORD AANPASSEN	12
HET KOORD VERWISSELEN	14
BELANGRIJKE INFORMATIE	16
INDICATIES	17
GARANTIE	18

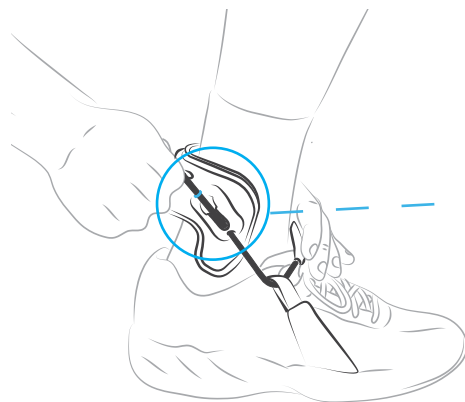
Kijk ook op www.exo-l.com/nld/exo-l-enkelbrace voor video's.

Deze gebruiksaanwijzing is voor het laatst herzien in juli 2021.



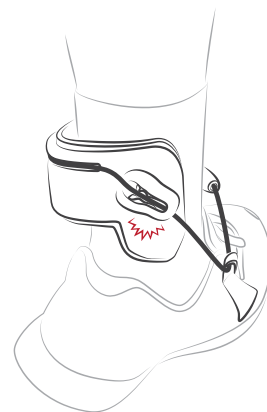
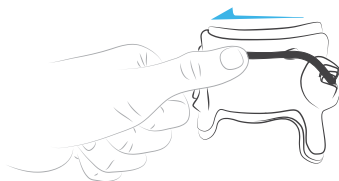
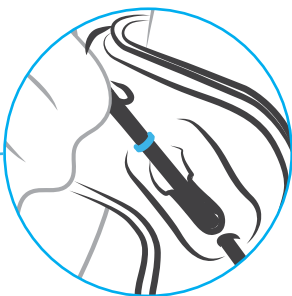
Omdoen

- 1 Zet je voet recht op de grond en plaats de EXO-L Enkelbrace vanaf de achterkant op je enkel. Draai hem een beetje op en neer om de juiste positie te vinden. De EXO-L rust dan op je enkelbotjes en sluit mooi aan op de binnen en buitenkant van je been. Let op dat de zwarte binnenkant niet dubbel vouwt



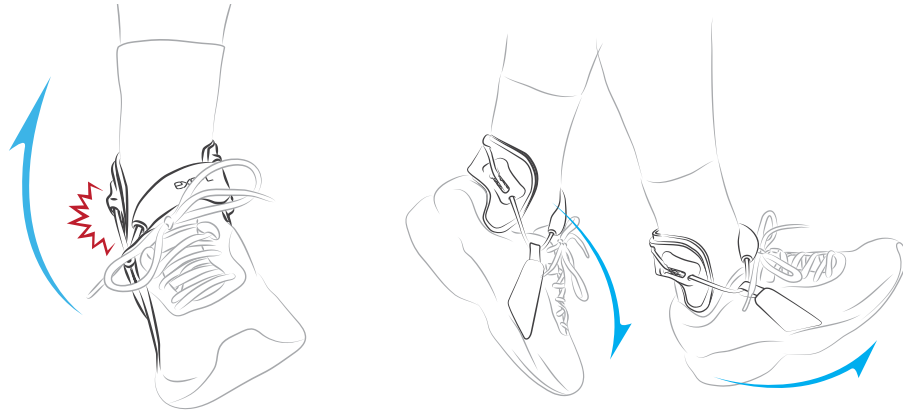
Aan de achterkant zit juist extra ruimte tussen de EXO-L en je achillespees, zodat die vrij kan bewegen.

- 2 Haal het koord door het bevestigingspunt op je schoen en door de klem van de EXO-L Enkelbrace.



- 3 Zet het koord vast met de door jou gewenste spanning (zie pagina 8). Aan het koord zit een klein elastiekje, dat kan helpen om het koord later weer op dezelfde manier te bevestigen.
- 4 Berg het uiteinde van het koord op door deze met je duim in de uitsparing achterop de EXO-L te duwen. Dat gaat het meest eenvoudig wanneer je aan de kant van de klem begint.

- 5 Wanneer je bewust een (gecontroleerde) verzwikbeweging maakt door de zijkant van je voet tegen de grond te duwen, trekt het koord zich vanzelf vast en kun je de remmende werking het beste ervaren. **Doe dit altijd vóór je actief gaat bewegen.**



De juiste ondersteuning

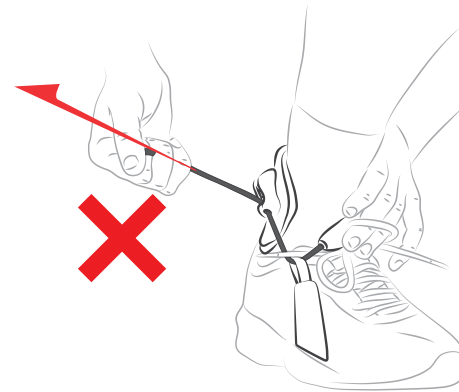
Als de verzwikbeweging wordt gemaakt moet het koord zijn werk doen en jij bepaalt zelf hoeveel je die beweging wilt beperken met het strakker of losser instellen van het koord. Zoek naar de juiste balans tussen merkbare ondersteuning bij een verzwikbeweging en aangename vrijheid om normale bewegingen te maken.

Als je rechtop staat hoeft het koord nog niet strak gespannen te zijn. Als er dan al veel druk wordt uitgeoefend op je enkels kan het koord juist wat minder strak worden afgesteld. Het is ook normaal wanneer het koord bij bepaalde bewegingen wat losser komt te zitten, bijvoorbeeld als je je knie naar voren buigt.

Een goede start

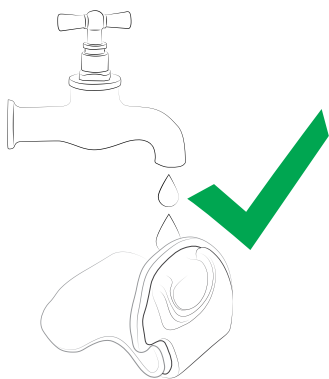
Begin met korte periodes en ga daarna steeds intensiever met de EXO-L Enkelbrace trainen/lopen. Een beetje drukkend of schurend gevoel tijdens de eerste weken van gebruik is niet raar. Neem ruim voldoende tijd om je enkels aan de enkelbrace te laten wennen.

Twijfel je of je jouw EXO-L juist bevestigd hebt, vraag ons dan gerust om advies via info@exo-l.com of [+31 \(0\)85 130 7291](tel:+3120851307291).



Afdoen

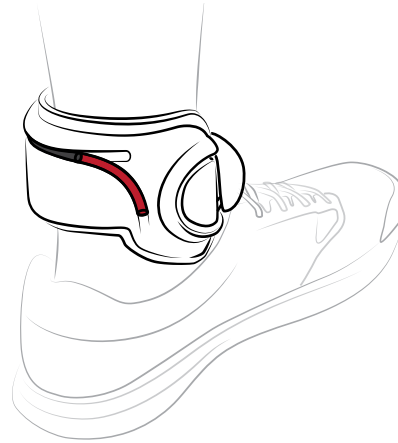
- 1** Breng het onderbeen naar voren om de spanning van het koord af te halen.
- 2** Haal het koord uit de uitsparing aan de achterkant van de EXO-L .
- 3** Door het koord naar achter te trekken, komt deze los uit de klem. Het naar de zijkant trekken van het koord zorgt voor snellere slijtage.
- 4**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



Schoonmaken en opbergen

De EXO-L kan schoongemaakt worden onder de kraan met alleen water. Doe de EXO-L niet in de wasmachine of afwasmachine.

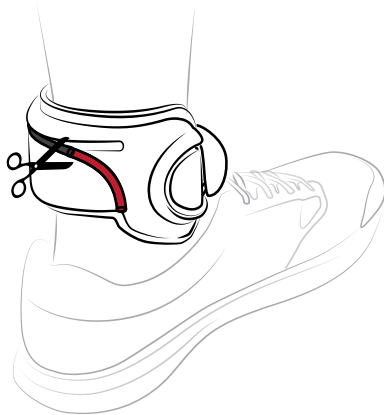
De EXO-L Enkelbrace mag niet gecentrifugeerd worden. Voor een lange levensduur is het belangrijk de EXO-L na gebruik eerst te laten drogen, voordat je het opbergt (niet in de buurt van een warmtebron).



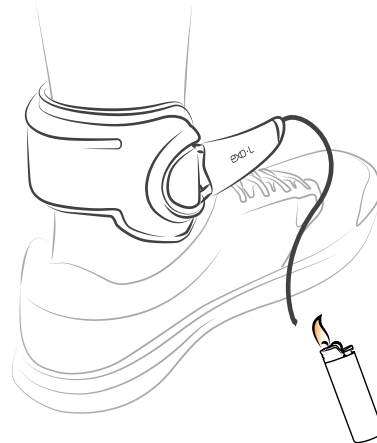
Lengte van het koord aanpassen

Wanneer je de juiste instellingen hebt gevonden (lees ook 'De juiste ondersteuning' op pagina 8), kan het zijn dat een deel van het koord uitsteekt.

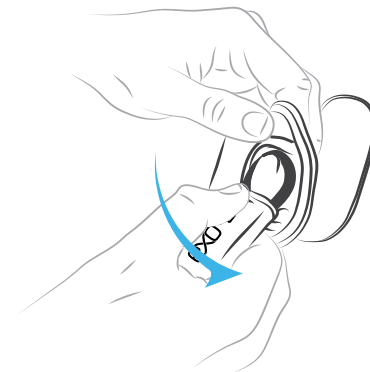
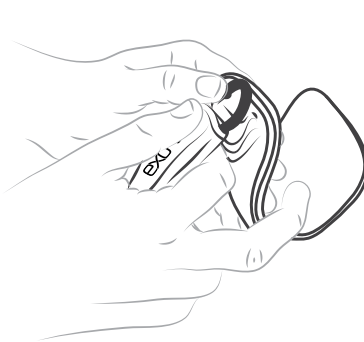
Het uitstekende deel aan de achterkant van de EXO-L is overbodig en kan er zelfs voor zorgen dat het koord losschiet.



- 1 Het uitstekende deel van het koord kan worden afgeknipt. Gebruik hiervoor een scherpe schaar of eventueel een mesje.



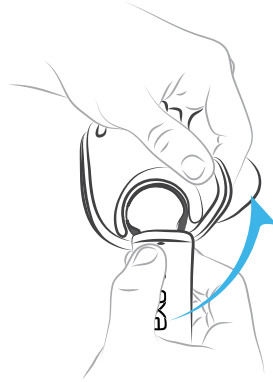
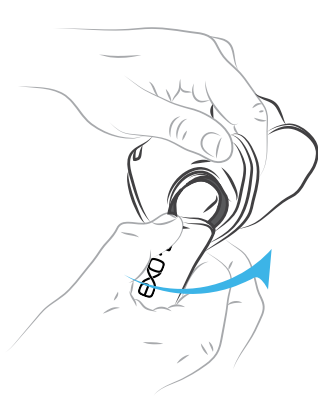
- 2 Gebruik een aansteker of lucifer om het uiteinde van het koord nog enkele seconden te verwarmen. Houd het uiteinde van het koord net boven de vlam totdat het glazig begint te worden of begint te roken.



Het koord verwisselen

Het koord is gemakkelijk te vervangen wanneer deze beschadigd is. Als je het koord van de EXO-L wilt verwisselen of wanneer je om een andere reden het koord 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.



- 2** Het koord wordt vervolgens door de aangebrachte ronding in de EXO-L geleid door deze rond te draaien.

Kijk ook op www.exo-l.com/nld/exo-l-enkelbrace voor een video instructie.

Belangrijke informatie

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

De EXO-L 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 is dus alleen gegarandeerd voor degene bij wie hij is aangemeten.

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

Een optimale functie van de EXO-L is alleen gewaarborgd indien het product en je schoenen volledig intact zijn. Mocht je niet zeker zijn of er bij jouw EXO-L of schoenen sprake is van slijtage of veroudering die de optimale functie van de EXO-L in geding 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 niet in combinatie met andere enkelbeschermers zoals enkelbraces of taping. Een optimale functie van de EXO-L is alleen gewaarborgd indien de EXO-L zelfstandig gebruikt wordt.

Indicaties

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

- 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 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 kan het dragen van de EXO-L als oncomfortabel ervaren worden. Stel de EXO-L daarom aanvankelijk niet te strak af. Als jij last hebt van slechte doorbloeding van de ledematen raden wij je aan contact op te nemen met jouw behandelend arts of therapeut.

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/



PROTECTING ANKLES

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



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