

Medilon Braces – voor zorgeloos bewegen

Specialist in ondersteuning & herstel van het lichaam

Deze enkelbrace is onderdeel van een bredere missie: het ontwikkelen van toegankelijke, betrouwbare en functionele medische hulpmiddelen die mensen helpen om actief te blijven in hun dagelijks leven.

Wij richten ons op:

- Betrouwbare, medisch gecertificeerde producten
- Ondersteuning bij klachten én preventie

Gebruikstips

Hoe draag je de brace?

1. Aantrekken
 - a. Trek de brace over de voet en enkel, zodat de hak in de uitsparing valt
 - b. Trek de vetersluiting aan tot de gewenste compressie, zodat de brace goed aansluit rondom het enkelgewricht
 - c. Bevestig de klittenbanden en sluit deze voor extra stabiliteit
2. Pasvorm
De brace moet:
 - a. Stevige ondersteuning geven
 - b. Niet knellen

Wanneer draag je de brace?

- Tijdens activiteiten die klachten uitlokken
- Bij piekbelasting of herhaalde bewegingen
- Tijdens sport of intensieve belasting
- Eventueel 's nachts bij pijnklachten

Gebruik de brace functioneel: dus op momenten dat ondersteuning nodig is.

Hoe lang gebruiken?

In pijn-of herstelperiode:

- Draag de brace vooral tijdens belastende momenten

Bij afname van klachten:

- Bouw het gebruik geleidelijk af
- Stimuleer actief bewegen zonder ondersteuning

Doel: herstel van natuurlijke stabiliteit en spierfunctie

Afbouwen

Wanneer de pijn vermindert:

- Verminder het aantal draagmomenten
- Test activiteiten zonder brace
- Gebruik de brace alleen nog preventief bij zware belasting

Belangrijke tips

- ✓ Gebruik de brace vooral bij belasting, niet onnodig in rust
- ✓ Blijf de enkel licht bewegen binnen pijngrens
- ✓ Voorkom plotseling overbelasting
- ✓ Combineer indien nodig met oefeningen of fysiotherapeutisch advies