



EXO-L Enkelbrace

Bescherming voor uw enkels

Elk jaar lopen in Nederland meer dan 500.000 mensen een enkelblessure of verzwikking op.

Wat is een enkelverzwikking?

Wanneer u zwikt gaat de enkel naar buiten en draait de voet naar binnen. Hierbij worden de enkelbanden opgerekt of ontstaat er een (gedeeltelijke) scheuring. Na de verzwikking ontstaat er vaak een zwelling en kan er soms een bloeding te zien zijn. Een verzwikte enkel is niet alleen pijnlijk, vaak blijft er ook een gevoel van instabiliteit bestaan en kan de bewegingsvrijheid van de enkel belemmert worden. Daarnaast is de kans op enkelartrose groter bij herhaaldelijk zwikken.

Herhaaldelijk zwikken?

Wanneer u eenmaal een keer ernstig uw enkel verzwikt heeft, kan het zijn dat de enkelbanden opgerekt en/of (deels) afgescheurd zijn. Hierdoor mist uw enkel stabiliteit. Dit betekent dat u vervolgens heel gemakkelijk uw enkel opnieuw kan zwikken.

Hoe werkt de EXO-L Enkelbrace?

De EXO-L Enkelbrace biedt bescherming tegen een enkelverzwikking. De EXO-L Enkelbrace is op maat gemaakt door middel van een 3D-scan en daardoor erg comfortabel om te dragen. De brace voorkomt dat de enkel de verzwikbeweging kan maken. De werking van de brace is gebaseerd op de functie van de enkelband: ligamentum talofibulare anterius (TFA). De EXO-L Enkelbrace grijpt alleen in wanneer u dreigt te verzwikken. U behoudt hierdoor uw bewegingsvrijheid, maar geniet tegelijkertijd een optimale bescherming. Daarnaast neemt de EXO-L Enkelbrace geen ruimte in, in de(sport)schoen.

Preventie

Ook om preventief enkelblessures te voorkomen, worden EXO-L Enkelbraces aangemeten. Denk aan sporten waarbij de kans op enkelletsel hoog is, zoals bij voetbal, hockey en volleybal. Voor deze sporten wordt het dragen van de EXO-L Enkelbrace aangeraden. Dit geldt ook voor bepaalde beroepen waarbij men bijvoorbeeld op een onregelmatige ondergrond werkt. De EXO-L Enkelbrace wordt dan gedragen in combinatie met veiligheidsschoeisel.

Podotherapeut

Binnen RondOm zijn er diverse aanmeetlocaties waar u een EXO-L Enkelbrace kunt laten aanmeten. Daarnaast geeft de podotherapeut adviezen om de enkelstabiliteit te vergroten. Denk hierbij aan het tijdelijk aanbrengen van een corrigerende tape, schoenadviezen, uitleg geven over spierversterkende oefeningen en eventueel het aanmeten van podotherapeutische zolen.

Contact

Maak een afspraak om te kijken waar uw enkelproblemen vandaan komen en wat we eraan kunnen doen. U kunt RondOm Podotherapeuten iedere werkdag bereiken op het telefoonnummer 088-1180500 (08:00-17:00). Of maak direct online een afspraak via www.rondompodotherapeuten.nl/afspraak-maken.

