



**Lees deze gebruiksaanwijzing en belangrijke waarschuwingen goed voordat uw de kniestep gaat gebruiken.** Heeft u na het lezen nog vragen, neem dan contact op met ons.

De kniestep is een medisch hulpmiddel voor personen met een letsel aan het onderbeen/enkel/voet. Het is geen speelgoed of voor recreatief gebruik. Niet houden aan onderstaande waarschuwingen kan lijden tot letsel.

#### **Gebruik de kniestep NIET:**

- Als u veel moeite heeft met uw balans/evenwicht
- Als de banden niet goed zijn opgepompt of boven de aanbevolen druk zijn opgepompt, deze is aangegeven op de zijkant van de band (**nooit meer dan 3 BAR**)
- Als hulpmiddel om op te staan vanuit een zittende positie
- Op trappen, opstapjes of roltrappen
- Over stoepranden heen of op zachte of sterk oneffen ondergrond
- Om sneller te gaan dan een normale loopsnelheid
- Om scherpe bochten te maken terwijl u rijdt
- Om op te staan
- Onder de douche, in bad, op natte of gladde omstandigheden
- Als een onderdeel van de kniestep kapot is of niet functioneert zoals het hoort
- Als u onder invloed bent van alcohol, drugs of andere invloeden
- Als u zwaarder bent dan 159 kg

Benader u arts voor gebruik als u enige vorm van twijfel heeft of het gebruik van de kniestep voor uw letsel geschikt is. Uw arts is leidend in het beleid, de kniestep is een hulpmiddel en geen beleid.

[Kniekrukken.nl/kniestep.nl](http://Kniekrukken.nl/kniestep.nl) is niet verantwoordelijk voor incidentele, chronische of (in) directe schade bij het gebruik van de kniestep.

De kniestep is zorgvuldig onderhouden en nagekeken voor verzending. Heeft u toch nog vragen, opmerkingen of is er een onderdeel beschadigd, neemt u dan hierover contact met ons op. Is de kniestep met schade bij u geleverd, meldt u dit dan binnen 24 uur aan ons via email.

# KNIE STEP.<sup>NL</sup>

Allereerst haalt u het stuur omhoog. Als deze verticaal staat hoort u een kleine klik. Controleer of het pennetje er goed ingeschoten is. (Pijl A)

Draai de hendel vast, het stuur zit nu goed vast. (Pijl B)

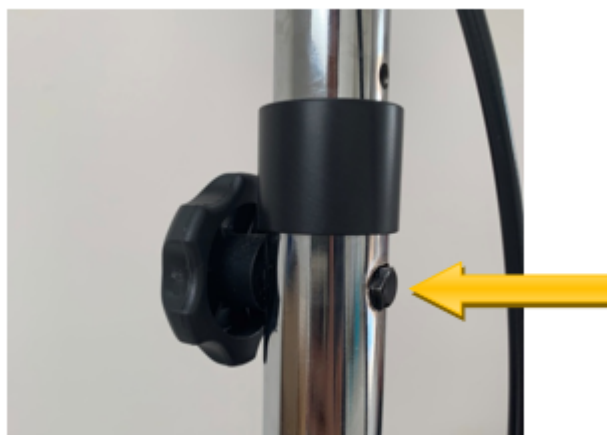
Zit de hendel nog wat losjes, of vindt u dat het stuur nog niet stevig is, dan kunt u de hendel loshalen (verticaal zetten) en om zijn as draaien (klok mee) en dan weer vastzetten. (Pijl B)

Indien u de hendel niet op zijn plek krijgt of hij gaat te strak, draai de hendel dan om zijn as los (tegen de klok in).



# KNIE STEP<sup>NL</sup>

De hoogte van het stuur kunt u zelf bepalen, draai de schroef weer goed terug als u hem vastzet. Zorg dat de 5 hoekige schroef goed in de stuurpen zit. U zult merken met het gebruik welke hoogte u zelf prettig vindt.



Draai de schroef uit de buis waar de kniesteun moet komen. Deze schroef zit onderop de kniestep.



# KNIE STEP<sup>NL</sup>

Plaats de kniesteun in de buis, let goed op: Onderop de kniesteun is aangegeven welke kant aan de voorkant moet afhankelijk van welk been bij u aangedaan is.

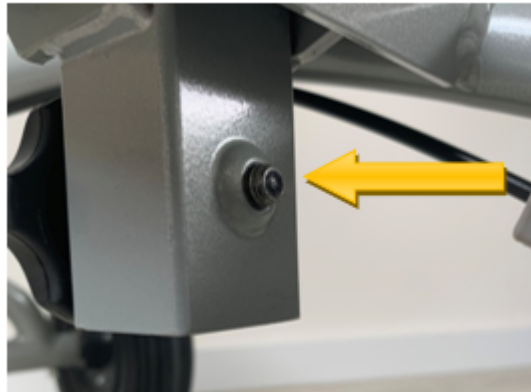


L: This side facing front for LEFT side injuries: Deze kant vooraan bij een letsel aan uw linkerbeen

R: This side facing front for RIGHT side injuries: Deze kant vooraan bij een letsel aan uw rechterbeen

# KNIE STEP<sup>NL</sup>

Draai de schroef erin en controleer goed of hij vastzit. Controleer aan de achterzijde of de schroef in het schroefgat zit. Als de schroef niet goed in het schroefgat zit kan de kniesteun wegzakken.



Om de hoogte van de instelling van de kniesteun te bepalen kunt u het volgende doen:  
Met uw aangedane been steunt u op de kniesteun en uw andere voet staat op de grond. Hierbij moet u dan nagenoeg recht staan in uw bekken, alsof u op 2 benen staat.  
Dit kunt u natuurlijk ook op eigen gevoel en comfort doen. Dit merkt u als u hem gebruikt

Plaats het mandje voorop en de kniestep is klaar voor gebruik.



# KNIE STEP.<sup>NL</sup>

Op de kniestep zit een handrem. U kunt de handrem ook 'op slot' zetten. Dit doet u als volgt: U knijpt de handrem volledig in. Terwijl u de handrem ingeknepen houdt duwt u het zilveren pennetje bovenop de handrem naar beneden. Nu staat de kniestep op de handrem. Om de handrem weer 'van slot' te krijgen hoeft u alleen maar in de handrem te knijpen en het pennetje schiet omhoog. De handrem is nu 'van slot'.



De kniestep is ook makkelijk in te klappen.

U haalt het mandje van de kniestep. U haalt de hendel los onderaan bij het stuur, klap deze helemaal weg. Om het pennetje eruit te krijgen dient u de hendel horizontaal te bewegen. U kunt nu het stuur inklappen, tot onder het zadel. Let even op de remkabel.



Zo is de kniestep bijvoorbeeld makkelijk in de kofferbak mee te nemen. Als u hem weer gaat gebruiken zet u het stuur weer rechtop tot u een klik hoort, draai de hendel weer vast, plaats het mandje op de kniestep en hij is weer klaar voor gebruik.



### Adviezen bij gebruik:

#### Positie van de knie op de kniesteun

- Plaats uw knie niet geheel voorop op de steun. Als u een kleine 5-10 cm van de voorkant af steunt heeft u minder steun op uw handen nodig

#### Steun op het stuur

- Steunt u niet te veel op het stuur, dit om niet te veel druk op uw polsen te hebben

Als u het gevoel heeft dat u teveel moet steunen stel dan het stuur iets hoger in of leun met u knie iets verder naar achteren op de kniestep

### Algemene adviezen:

- Step rustig en geconcentreerd! Wees niet te gehaast. Veiligheid staat bovenaan.
- Steun met uw volledige gewicht op de kniestep als u met uw goede been stept
- Gebruik de kniestep niet te lang achter elkaar. Respecteer uw blessure, als u met krukken zou lopen loopt u ook geen uren achter elkaar. Wij adviseren de eerste fase niet langer dan 15-20 minuten de kniestep te gebruiken, meerdere keren per dag kan natuurlijk wel.
- De kniestep is volledig nagekeken en met de uiterste zorg voor u klaargemaakt. Bij meerdere weken en intensief gebruik, kan het zijn dat er onderdelen iets losser gaan zitten of de banden zachter worden. Controleer met regelmaat of alles nog goed vastzit voor uw veiligheid.
- U ontvangt een verloopnippeltje bij de kniestep om eventueel de banden op te pompen. Doe dit met een fietspomp en niet met een compressor, de banden te hard oppompen kan schade aan de banden toebrengen. **(Nooit harder dan 3.0 Bar oppompen)**
- Gebruik de kniestep waar hij voor is, wordt niet te overmoedig
- Als u de kniestep ook buiten gebruikt let u dan op te grote drempels en hobbels. U kunt kleine drempels wel nemen, doe dit voorzichtig en rustig.
- Als u last heeft van het gips tijdens het steunen kan u wellicht contact opnemen met uw gipskamer in dit iets te laten inkorten. Iets zachts ertussen kan natuurlijk ook.

Heeft u vragen dan horen wij het natuurlijk graag!

Succes met uw revalidatie.

Kniekrukken.nl/ Kniestep.nl

Gevestigd in Ridderkerk, Schaapherderweg 1B

W: [www.kniekrukken.nl](http://www.kniekrukken.nl) [www.kniestep.nl](http://www.kniestep.nl)

E: [info@kniestep.nl](mailto:info@kniestep.nl) of [info@kniekrukken.nl](mailto:info@kniekrukken.nl)

M: 0644001822

Kniekrukken.nl/Kniestep.nl is officieel distributeur in Nederland van:  Strideon Ltd Chelston business Park, Unit 11 Monument View, Wellington TA21 9ND, Verenigd Koninkrijk	EU Authorised representative for Strideon:  Keswick Eng Ltd, Golf glider Unit 2 Earls court Ind Est, Beaumont Ave Churchtown, Dublin 14
--	---