



# KNIESTEP

## GEBRUIKSAANWIJZING

Een blessure is vervelend! Hopelijk gaat de kniestep u hierin helpen. U zult merken dat u een stuk zelfstandigheid terugkrijgt. De kniestep is goed te gebruiken in plaats van de conventionele hulpmiddelen, zoals krukken of een rekje.

**Voordelen** zijn; een betere balans of het ontzien van het goede been, minder steun op de armen en meer zelfstandigheid! Het gebruik van de kniestep wijst eigenlijk voor zich maar we geven graag wat adviezen en tips in deze gebruiksaanwijzing.

Bij verhuur: Bewaar de doos en de beschermingsmiddelen, de kniestep dient retour gestuurd te worden in dezelfde doos. De gebruiksaanwijzing voor het retourneren retour is te vinden op de laatste pagina van deze gebruiksaanwijzing.

Veel gemak gewenst met de kniestep!  
Vragen? Wij beantwoorden ze graag!

Vriendelijke groet,  
Team Kniestep.nl

Care4Movement /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 EarlsCourt Ind Est, Beaumont Ave  
Churchtown, Dublin 14

# LEES DEZE GEBRUIKSAANWIJZING GOED DOOR

Lees deze gebruiksaanwijzing en belangrijke waarschuwingen goed voordat u 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 letsel aan het onderbeen/enkel/voet. Het is geen speelgoed of voor recreatief gebruik. Het niet houden aan onderstaande waarschuwingen kan leiden tot letsel.

## **Gebruik de kniestep NIET:**

- Als u veel moeite heeft met uw balans/evenwicht
- Als hulpmiddel om op te staan vanuit een zittende positie
- Op trappen, opstapjes of roltrappen
- Over stoepanden 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 180 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.

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.



 **Trustpilot**



ERVARINGEN LEZEN  
OF  
DELEN KAN OP  
TRUSTPILOT

# GEBRUIKSAANWIJZING



Als u de doos heeft opengemaakt ziet u onderstaand plaatje. De kniestep is zorgvuldig ingepakt, bewaar de doos met verpakking goed. Hierin kunt u de kniestep na de huurperiode weer retour sturen. Haal de kniestep, het mandje en de kniesteun uit de doos.

## MONTAGE

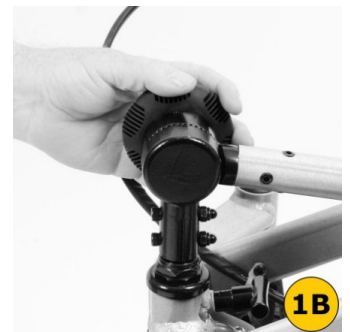
Als u alles heeft uitgepakt, plaats dit dan op een vlakke ondergrond. Draai de zwarte ontgrendelknop tegen de klok in (ongeveer 3 keer) om hem los te draaien (Zie figuur 1A / 1B) en til het stuur op zodat deze in verticale positie staat (Zie figuur 1C). Draai de zwarte ontgrendelknop met de klok mee totdat hij goed vast zit. Wees er zeker van dat de tandjes goed in elkaar grijpen zodat het stuur goed vast zit (Zie figuur 1D).



**WAARSCHUWING:** Het niet controleren of de tandjes goed in elkaar vastzitten kan leiden tot ernstig letsel (Figuur 1D).



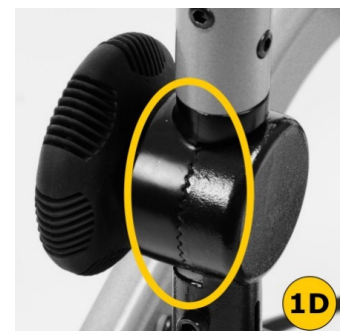
1A



1B



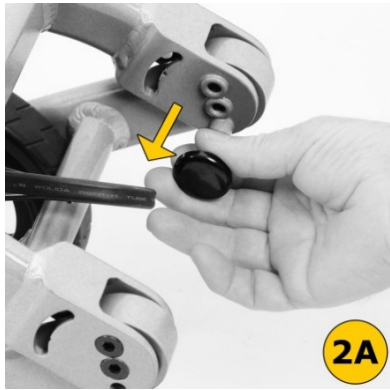
1C



1D

# GEBRUIKSAANWIJZING

Om de achterwielen te ontvouwen trekt u de zwarte pin uit (Figuur 2A) en trekt u de achterzijde van de kniestep naar u toe. (Figuur 2B). Wanneer de achterwielen in goede positie staan hoort u een klik en de zwarte pin schiet in vergrendeling. Controleer of de zwarte pin goed zit. (Figuur 2C)



## PLAATSEN VAN DE KNIESTEUN

**Voor blessures aan het rechteronderbeen**, plaats de kniesteun met de sticker aan de onderzijde (R This end facing front for RIGHT side injuries) naar voren naar het stuur gericht. (Zie figuur 3A). Als u van achteren naar de kniestep kijkt, zal de kniesteun iets links uit het midden zitten. (Zie figuur 3B).



**Voor blessures aan het linkeronderbeen**, plaats de kniesteun met de sticker aan de onderzijde (L This end facing front for LEFT side injuries) naar voren naar het stuur gericht. (Zie figuur 3C). Als u van achteren naar de kniestep kijkt, zal de kniesteun iets rechts uit het midden zitten. (Zie figuur 3D)



# GEBRUIKSAANWIJZING

Vervolgens moet u de hoogte van de kniesteun bepalen zodat de knie comfortabel op de kniesteun rust. Als u rechtop staat met uw knie steunend op de kniestep, moet het voelen alsof u op 2 benen staat, dus uw heupen/bekken moet recht zijn.

Zorg ervoor dat de gaatjes van de kniesteun en het frame over elkaar heen vallen zodat de schroef er in kan. (Figuur 3E).

Plaats de schroef en draaiknop en draai deze met de klok mee tot deze vastzit. De schroefkop moet precies in het 6 hoekig gat vallen (Zie figuur 3F)

Zorg ervoor dat de schroef zowel door het gaatje van de kniesteun als door het gaatje van het frame zit. Als deze goed zit is het onmogelijk om de kniesteun omhoog of omlaag te bewegen. Als dit wel kan dan is de schroef niet goed bevestigd.



**WAARSCHUWING:** Niet op de kniesteun zitten

Om het mandje te bevestigen, zorg dat de gaatjes aan de achterzijde van het mandje over de haakjes aan de voorzijde van het stuurkolom vallen. Zorg ervoor dat de remkabel niet achter het mandje tussen de haakjes vastzit. Schuif het mandje over de haakjes en duw hem lichtjes naar beneden. (Zie figuur 4A/4B). Belast het mandje niet te veel met zware spullen, dit kan de balans van de kniestep verstoren en kan dan leiden tot vallen en/of blessures.



# GEBRUIKSAANWIJZING

## EIGENSCHAPPEN REMMEN

Voordat u de kniestep gaat gebruiken, zorg er dan altijd voor dat hij op de handrem staat. Ook elke keer als u op of van de kniestep afstapt zorg dan dat hij op de handrem staat. De remmen zijn eenvoudig te gebruiken, hetzelfde als op een fiets (Zie figuur 6B). Om de kniestep op de handrem te zetten duwt u de handrem naar voren. (Zie figuur 6A). Zo zorgt u ervoor dat de kniestep niet weggrolt. Om hem weer van de handrem af te halen knijpt u de handrem weer in.



6A



6B



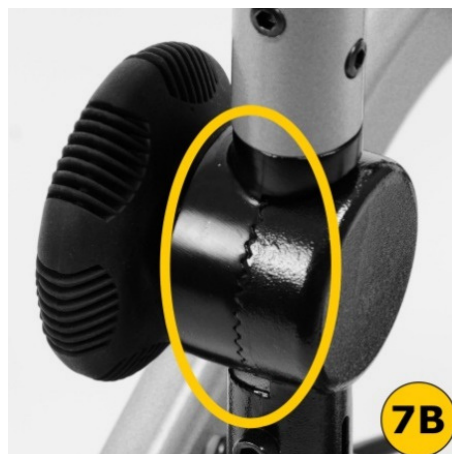
**WAARSCHUWING:** Zet de kniestep altijd op de handrem als u op of afstapt.

## MEENEMEN VAN DE KNIESTEP

De kniestep kan makkelijk ingeklapt worden om hem mee te nemen of om hem op te bergen. Voordat u de kniestep gaat inklappen, zet hem eerst op de handrem. Daarna halt u het mandje van de haakjes af en draait u de zwarte ontgrendelknop van de stuurkolom 3 x tegen de klok in. Hierdoor kunt u het stuur inklappen tot op het zadel of zelfs tot onder de kniesteun. Hiervoor moet u het stuur aan de linkerkant langs de kniesteun brengen. (Zie figuur 7A). Draai de zwarte ontgrendelknop weer vast zodat hij niet kan bewegen. Zorg ervoor dat de tandjes weer goed in elkaar grijpen. (Zie figuur 7B). Als u de kniestep nog verder wilt inklappen kunt u aan de achterzijde de zwarte pin uittrekken en de achterwielen naar binnen klappen.



7A



7B

# KNIESTEP

## 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
- 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 te veel moet steunen stel dan het stuur iets hoger in of leun met u knie iets verder naar achteren op de steun.

## 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 goed vastzit voor uw veiligheid.
- 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, klinkers 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.

Kniestep.nl onderdeel van Care4Movement 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) M: 0644001822

# KNIESTEP

## INSTRUCTIES RETOUR ZENDEN KNIESTEP

BEWAAR DE DOOS  
EN DE BESCHERMINGSMIDDELEN  
VOOR DE RETOURZENDING

1. Plaats het mandje in de doos zoals op de foto, opening naar boven.
2. Klap de achterwielen van de kniestep in door de zwarte pin uit te trekken.
3. Plaats de kniestep in de doos. Het middelste voorwiel in het mandje.
4. Zet het stuur op de laagste stand.
5. Plaats eerst het karton over de step en klap daarna het stuur in.
6. Plaats de kniesteun in het gat in het karton.



## RETOURLABEL

U kunt ons mailen voor een retourlabel. Dit label kost €7,50. U bent niet verplicht dit label te gebruiken.

**Bij een verhuur van 4 weken of langer is het retourlabel gratis.**

Voor verzending kunt u het pakket bij een PostNL punt brengen.

Retouradres:

Kniestep.nl/ Care4Movement

Retouren 0621

Schaapherderweg 1-B

2988 CK Ridderkerk