Handleiding kniestep

Adviezen bij gebruik

Positie van de knie op de kniesteun: plaats je knie niet volledig vooraan op de steun, maar houd 5-10 cm ruimte voor je knie vrij op de steun voor een stabielere houding.

Steun op het stuur: steun niet te veel op het stuur zodat je polsen niet overbelast worden. Heb je het gevoel dat je te veel moet steunen op het stuur? Stel dan het stuur iets hoger in of leun met je knie iets verder naar achteren op de kniesteun.

Algemene adviezen

- Step rustig en geconcentreerd, wees niet te gehaast. Veiligheid boven alles.
- Steun met je volledige gewicht op de kniestep als je met je goede been stept.
- Gebruik de kniestep niet te lang per rit; respecteer je blessure en las pauzes in. We adviseren je om tijdens de eerste paar dagen, de kniestep niet langer dan 15-20 minuten per keer te gebruiken. Meerdere keren per dag is zeker mogelijk.
- De kniestep is volledig nagekeken en met uiterste zorg voor jou klaargemaakt. Bij intensief en langdurig gebruik kan het zijn dat onderdelen iets losser gaan zitten of de banden zachter worden. Controleer regelmatig of alles goed vastzit.
- Je ontvangt een verloopnippel 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.
- Gebruik de kniestep waarvoor het gemaakt is, het is geen speelgoed.
- Als je de kniestep ook buiten gebruikt, let dan op te grote drempels, hobbels en putten. Kleine drempels zijn mogelijk maar doe dit voorzichtig en rustig.

Praktische info

Hoogte stuur verstellen
De hoogte van het stuur kan je zelf bepalen, draai de schroef open en verschuif het stuur verticaal. Draai de schroef weer dicht om het vast te zetten. Zorg dat de vijfhoekige schroef goed in de stuurpen zit.

Hoogte kniesteun verstellen
Om de hoogte van de kniesteun te veranderen, draai je de schroef van de kniesteun open om het vervolgens verticaal van hoogte te verstellen en weer stevig dicht te draaien.
De hoogte van de kniesteun moet overeenkomen met de hoogte van je knie, zodat je staand been volledig recht staat. Als je op de kniesteun steunt, moet je comfortabel kunnen rechtstaan en rondwandelen.

Handrem
De handrem kan ook op slot om de kniestep op een vaste plaats te laten rusten: knijp de handrem volledig in en duw het zilveren pennetje bovenop de handrem naar beneden. Om de handrem weer los te maken, knip je in de handrem en het pennetje schiet vanzelf omhoog.

Transport
Om de kniestep makkelijk in de kofferbak mee te nemen kan je hem eenvoudig inklappen.

1. Haal het mandje van de kniestep.
2. Maak de hendel onderaan bij het stuur los en klap deze helemaal weg. Om het pennetje eruit te krijgen beweeg je de hendel horizontaal.
3. Klap het stuur in tot onder het zadel, opgelet voor de remkabel.
4. Om hem weer open te plooien zet je het stuur weer recht tot je een klik hoort, draai de hendel weer vast en plaats het mandje op de kniestep.

Gebruik de kniestep NIET:

- Als je veel moeite hebt met je 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 oneffen ondergrond
- Om sneller te gaan dan een normale loopsnelheid
- Om scherpe bochten te maken
- Onder de douche, in bad of op andere natte of gladde ondergronden
- Als een onderdeel van de kniestep kapot is of niet functioneert zoals het hoort
- Als je onder invloed bent van alcohol of drugs
- Indien je meer dan 159kg weegt

Bij vragen of problemen, contacteer LM Zorgshop.

www.lmzorgshop.be

Sint-Bernadettestraat 73
9000 Gent

info@lmzorgshop.be
09 259 13 29