

Voorbereiden

Verwijder als eerste het verpakkingsmateriaal en vouw de Strassburg Sok open. Houd u deze vast met de O-ring van u af gericht.

Stap 1 Aantrekken sok

Laat alle klittenband sluitingen (velcro) vastzitten en draai dan de bovenste riem over de bovenkant. Door deze banden vast te houden, is de sok veel gemakkelijker te hanteren bij het aanbrengen op uw been.

Trek dan de sok aan en strek hem helemaal naar boven, tot over de kuit uit met de "O" -ring nog steeds naar voren gericht. Doe dit tot aan de bovenkant van uw been tot net onder de knie.



Mocht u nog extra ruimte hebben in de sok, rol of vouw de sok dan niet op boven de kuit of waar de kuit het grootst is. Schuif in plaats daarvan het extra materiaal naar beneden en verzamel het dan in het midden of in het onderste deel van uw kuit, waar het been kleiner is. Maakt u zich geen zorgen dat de sok naar beneden valt. Dit zal niet gebeuren.

Stap 2 Vastmaken van de bovenste band

Sla het klittenband dat bovenaan zit, achter de knie langs rondom de kuit. Deze band moet goed aansluiten en stevig zitten, maar niet zo strak dat hij ongemak veroorzaakt of de bloedsomloop afsnijdt. Deze band is niet ontworpen om de sok omhoog te houden, maar zorgt ervoor dat de O-ring tijdens het slapen goed op zijn plaats blijft.



Stap 3 Vastzetten van het riempje aan de O-ring

Pak nu het riempje dat aan de teen van uw sok is bevestigd en haal het riempje door de "O" - ring. Zet hierbij je voet plat op de grond en je enkel in een hoek van 90 graden ten opzichte van de grond. Trek nu deze riem vanaf de sok van beneden naar boven door de O-ring



Stap 4 Positioneren van de tenen

Trek nu de tenen ongeveer 1,5cm van de vloer omhoog. Houd de tenen in deze positie en maak het klittenband vast. Trek hierbij de tenen niet te hard naar boven omdat dit te veel ongemak veroorzaakt en niet bijdraagt aan het herstel. In deze positie mag u dus geen rek op de tenen voelen.



Sommige mensen vinden het dragen van de sok zo niet prettig. Zet hem dan iets minder strak. De werking is er dan vaak nog steeds.