

Notice - Sangles

Comment utiliser vos sangles avec vos semelles Kinépod ?

Découvrez leur utilisation en vidéo : <http://www.kinepod.com/notice-sangles>

La sangle doit être placée sur une paire de chaussette en coton suffisamment épaisse. Dans le cas d'irritation de la peau par le velcro de la sangle, il est conseillé de superposer deux chaussettes. Si la superposition des chaussettes est trop épaisse dans la chaussure, découpez une vieille paire de chaussette pour ne garder que la partie supérieure qui vient sur la cheville.

Il existe 3 tailles de sangles. Si vos sangles sont trop étroites, veuillez prendre une autre sangle en taille supérieure si cela est possible.

Il n'est pas nécessaire de serrer fort les sangles. L'effet de compression excessive serait néfaste pour votre circulation sanguine.

Il est conseillé de porter les sangles de manière progressive, en commençant par 10-15 minutes au premier port et en augmentant le temps à chaque port des sangles.



Si la sangle doit être placée à même la peau, il faut rabattre l'attache velcro de la sangle en contact avec la peau sur elle-même. Cette sangle sera donc légèrement raccourcie.

Comment placer vos sangles sur vos semelles



Placements 1 et 2



Placement 1 : Pied plat, douleurs internes et antérieures au niveau de la jambe et du pied

Convient pour :

- Pieds plats, périostite tibiale, insuffisance ou tendinopathie du muscle jambier postérieur, entorse interne de la cheville, insuffisance d'absorption des chocs.

La sangle est fixée sous la semelle au milieu la voûte plantaire et / ou au talon.

- Insuffisance ou tendinopathie du muscle jambier antérieur, métatarsagie.

La sangle est fixée sous la semelle dans la partie la plus antérieure de la voûte plantaire.

Placement des sangles en antériorité de la cheville (effet amortisseur amplifié) :

1. Placement de la sangle interne par l'avant de la cheville. Elle entoure la cheville et se place en interne de la cheville au dessus de la malléole interne
2. Placement de la sangle externe en superposition à la sangle interne. La sangle est déposée sans surtension au-dessus de la malléole interne.

Placement 2 : Douleurs externes au niveau de la jambe et du pied

Convient pour :

- Instabilité latérale de cheville, entorse externe de la cheville, insuffisance ou tendinopathie des muscles péroniers.

La sangle est fixée sous la semelle au milieu la voûte plantaire et / ou au talon.

Placement des sangles en antériorité de la cheville (effet amortisseur amplifié) :

1. Placement de la sangle externe par l'avant de la cheville. Elle entoure la cheville et se place en externe de la cheville au dessus de la malléole externe.
2. Placement de la sangle interne en superposition à la sangle externe. La sangle est déposée sans surtension au-dessus de la malléole externe.

Placement 3 : Douleurs derrière la jambe et sous le pied

Convient pour :

- Insuffisance triceps sural (mollet).
- Tendinopathie Achilléenne.
- Fasciite plantaire (aponévrosite plantaire) et épine calcanéenne.

La sangle est fixée sous la semelle au milieu la voûte plantaire et / ou au talon.

Placement des sangles en postériorité de la cheville (effet propulseur amplifié) :

1. Placement de la sangle interne par l'avant de la cheville. Elle entoure la cheville et se place en interne de la cheville au dessus de la malléole interne.
2. Placement de la sangle externe en superposition à la sangle interne. La sangle est déposée sans surtension au-dessus de la malléole interne.