

Hiernaast vind je de verschillende typen enkelbraces en kun je deze met elkaar vergelijken.

We behandelen 3 type enkelbraces:

- Compressie brace
- Veter Brace
- Semi-rigide brace

		Compressie brace*	Veter brace	Semi-rigide brace
Volleybal, basketbal, korfbal en handbal				
Legenda	Comfort	★★★★★	★★★★★	★★★★★
	Stabiliteitsgevoel	★★★★★	★★★★★	★★★★★
	Belemmering	★★★★★	★★★★★	★★★★★
Voetbal en hockey				
	Comfort	★★★★★	★★★★★	★★★★★
	Stabiliteitsgevoel	★★★★★	★★★★★	★★★★★
	Belemmering	★★★★★	★★★★★	★★★★★
Hardlopen, atletiek, turnen en vechtsport				
	Comfort	★★★★★	★★★★★	★★★★★
	Stabiliteitsgevoel	★★★★★	★★★★★	★★★★★
	Belemmering	★★★★★	★★★★★	★★★★★

Legenda



voldoende



ruim voldoende



goed



zeer goed

* Bij chronische enkelinstabiliteit (meerdere enkelverstuikingen), geeft de compressie brace te weinig mechanische steun en kan beter voor een veter brace of semi-rigide brace gekozen worden.

Deze adviezen zijn gebaseerd op gebruikersonderzoek bij volleyballers, voetballers en hardlopers. De andere sporten zijn vervolgens gekoppeld op basis van speleigenschappen. Dit overzicht is bedoeld om makkelijker een keus te maken voor een geschikte brace voor preventief gebruik tijdens sport. Dit advies kan een specialistisch advies van een expert zoals b.v. een (sport)arts, sportfysiotherapeut, of brace specialist niet vervangen.