



# Brace keuzewijzer

## Vergelijk de verschillende typen enkelbraces

We onderscheiden 3 type enkelbraces:

- **Compressie brace**
- **Veter brace**
- **Semi-rigide brace**

	Compressie brace*	Veter brace	Semi-rigide brace
<b>Volleybal, basketbal, korfbal en handbal</b>			
Comfort	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆
Stabiliteitsgevoel	★★★★★	★★★★★	★★★★☆
Belemmering	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆
<b>Voetbal en hockey</b>			
Comfort	★★★★★	★★★★☆	★★★★☆
Stabiliteitsgevoel	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆
Belemmering	★★★★☆	★★★★☆	★★★★☆
<b>Hardlopen, atletiek, turnen en vechtsport</b>			
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 een semi-rigide brace worden gekozen.

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 keuze te maken voor een geschikte brace voor preventief gebruik tijdens sport. Dit advies kan een specialistisch advies van een expert, zoals een (sport)arts, (sport)fysiotherapeut of brace specialist niet vervangen.