



THUASNE

PRO MASTER

Optimale Unterstützung
für Ihr Kniegelenk

Optimum support
for your knee

Liebe Patienten,

mit den innovativen **PROMASTER Bandagen** hat **THUASNE** moderne orthopädische Hilfsmittel entwickelt, die Ihnen ein aktives, mobiles und beschwerdefreies Leben ermöglichen. Alle therapeutischen Produkte aus der Serie **PROMASTER** setzen Maßstäbe in puncto Form, Design und Funktionalität. Sie überzeugen durch ein überdurchschnittliches komfortables Tragegefühl und geben auch bei sportlichen Aktivitäten die nötige Sicherheit.

Die **Genu PROMASTER Bandage** unterstützt den optimalen Heilungsverlauf Ihres verletzten oder schmerzenden Kniegelenks. Vertrauen auch Sie auf eine Premium Bandage der neuesten Generation.

Genu PROMASTER Stimuliert Muskeln. Entlastet punktuell.

Die Knie-Bandage **Genu PROMASTER** zeichnet sich durch eine anpassungsfähige Y-förmige Pelotte aus Silikon aus. Sie wurde so geformt, dass sie die Propriozeption, die unbewusste Wahrnehmung von Bewegungen, im Bereich der Muskelansätze des Oberschenkels besonders fördert.

Das beschleunigt den Heilungsprozess. Die **Genu PROMASTER** korrigiert sanft die Haltung und stabilisiert das Knie.

- Schnelle und nachhaltige Schmerzreduktion
- Y-Pelotte entlastet und führt die Kniescheibe
- FlexAir-Pelotte mit perfekter Passform leitet Feuchtigkeit von der Haut weg

Bequemer und fester Sitz

- Weicher Kompressionsübergang verhindert ein Einschnüren
- Atmungsaktives Gestrick mit 3D-Struktur sorgt für Tragekomfort

Y-Pelotte

- Führung der Kniescheibe
- Massage des umliegenden Gewebes bis in die Muskelansätze des Oberschenkels
- Entlastung der Schienbeinkante durch eine Aussparung im unteren Ausläufer der Pelotte

Spiralfedern

- Zusätzliche Stabilisierung des Kniegelenks
- Sanftes Stützen der Kniebewegungen ohne zu behindern

Beidseitige Anziehhilfen

- Vereinfachen das Anziehen der Bandage



Übungsprogramm

Kniegelenk

Zur Unterstützung des Heilungsprozesses haben wir ein kleines Übungsprogramm für Sie entwickelt. Die Übungen sind so gewählt, dass sie jederzeit und überall mit alltäglichen Hilfsmitteln ausgeführt werden können. Der Zeitaufwand liegt bei etwa fünf bis zehn Minuten, kann aber, je nach Zahl der durchgeführten Übungen, beliebig verlängert oder verkürzt werden. Durch regelmäßiges Üben werden Sie die Stabilität und Funktion Ihres Kniegelenks schneller wieder erlangen.

ÜBUNGSMITTEL



Handtuch



Stuhl



Kissen

HINWEISE

- Nehmen Sie vor der Ausführung der Übung eine sichere Haltung im Stehen ein.
- Wärmen Sie sich vor dem Üben auf: ein kalter Muskel darf nicht gedehnt werden!
- Dehnen Sie sich sanft und vorsichtig bis an die Schmerzgrenze heran, nie darüber hinaus.
- Führen Sie die Übungen langsam und bewusst aus.
- Atmen Sie während der Übungen ruhig und gleichmäßig weiter.

ACHTUNG!

Keine der Übungen darf Schmerzen bereiten oder bestehenden Schmerz verstärken. Bei Fragen zur Ausführung, Intensität und Häufigkeit, etc. wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder Physiotherapeuten.

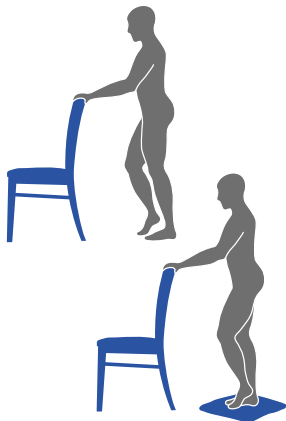
ÜBUNG 1

Erwärmung – Laufen auf der Stelle

Heben Sie die Fersen im Wechsel von der Unterlage ab. Die Kniegelenke bewegen sich dabei nur nach vorne, nicht zur Seite. Achten Sie auf symmetrische, seitengleiche Bewegungsausführung. Zur Steigerung der Intensität können Sie die Übung auch auf einem Kissen ausführen.

Umfang:

60 Sekunden laufen – 30 Sekunden Pause –
60 Sekunden laufen



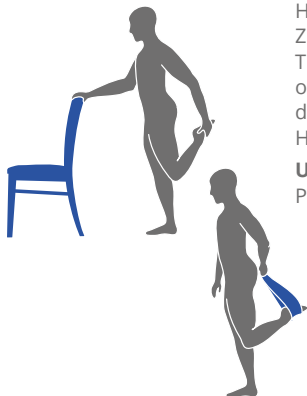
ÜBUNG 2

Dehnung der Kniestreckter

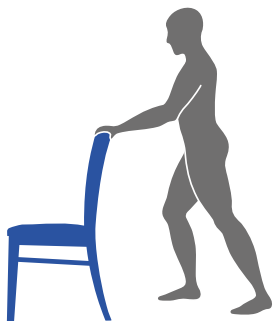
Halten Sie Ihr Standbein leicht gebeugt. Ziehen Sie die Ferse in Richtung Gesäß. Tun Sie dies entweder direkt mit der Hand oder mit einem Handtuch. Halten Sie dabei den Rücken gerade und gehen Sie nicht ins Hohlkreuz.

Umfang:

Pro Seite 2x 15 Sekunden halten.



ÜBUNG 3



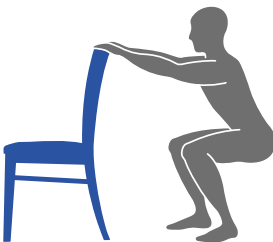
Dehnung des hinteren Kniegelenks

Stellen Sie das betroffene Bein nach hinten. Halten Sie den Fuß dabei auf der Unterlage. Strecken Sie Ihr Kniegelenk nach hinten durch bis Sie auf der Rückseite des vorgestreckten Beins eine leichte Dehnung spüren.

Umfang:

Pro Seite 2x 15 Sekunden halten.

ÜBUNG 4



Stärkung – Kniebeugen

Stellen Sie sich gerade hin. Die Füße stehen schulterbreit auseinander. Halten Sie sich zur Sicherheit an einer Stuhllehne fest. Die Stuhllehne soll Ihnen nur helfen, das Gleichgewicht zu halten. Gehen Sie langsam in die Kniebeuge runter, aber nur so weit, dass es Ihnen keine Schmerzen bereitet. Der Blick sollte geradeaus und leicht nach oben gerichtet sein.

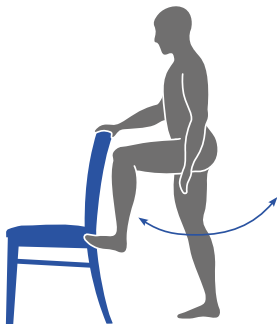
Achten Sie bitte darauf, dass Sie bei den Übungen nicht ins Hohlkreuz kommen. Gehen Sie anfangs nicht zu tief in die Kniebeuge.

Umfang:

3x 10 Wiederholungen

ÜBUNG 5

Gleichgewicht und Kräftigung der Haltemuskulatur



Stellen Sie sich auf das betroffene Bein. Zur Sicherheit halten Sie sich zu Beginn der Übung an einer Stuhllehne fest. Heben Sie nun den gesunden Fuß vom Boden ab und winkeln Sie das Bein an. Schwingen Sie das Bein langsam vor und zurück. Halten Sie Ihren Körper aufrecht und das Standbein gerade. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

Versuchen Sie es ohne Festhalten, aber nur wenn Sie sich sicher genug fühlen.

Umfang:

Pro Seite 30x

Wir wünschen Ihnen einen schnellen und guten Heilungsverlauf.
Ihr **THUASNE** Team

Dear patient

THUASNE has developed the innovative **PROMASTER** bandages as modern orthopaedic aids to help you lead an active and mobile life without discomfort. All therapeutic products in the **PROMASTER** range set standards in respect of shape, styling and functional performance. They are exceedingly comfortable and provide the reassurance you need, even when exercising.

The **Genu PROMASTER** bandage promotes the best possible healing of your injured or painful knee. Place your trust in this premium bandage featuring the very latest technology.

Genu PROMASTER

Stimulates the muscles. Relieves pressure points.

The **Genu PROMASTER** knee bandage features an adaptable Y-shaped silicone pad. It was designed to particularly stimulate proprioception – the unconscious perception of movements in the area of the thigh muscle insertions, which speeds up the healing process. The **Genu PROMASTER** gently corrects posture and stabilises the knee.

- Fast and lasting pain reduction
- Y pad relieves tensions and supports the patella
- FlexAir pad fits perfectly and transports moisture away from the skin

Comfortable, firm fit

- Gradual change in compression prevents pinching
- Breathable knit fabric with 3-D texture for comfort

Y pad

- Patella support
- Surrounding tissue is massaged, extending right up to the thighs
- The lower taper of the pad is cut out to relieve pressure on the edge of the shinbone

Spiral springs

- Enhanced stabilisation of the knee joint
- Gently support knee movement without obstructing it

Pull-on aids on both sides

- Make it easier to apply the bandage



Exercise regime

Knee

We have developed a short exercise regime for you to promote the healing process. The exercises are designed so that you can perform them anywhere, any time with normal everyday aids. They will take between five and ten minutes, but you can extend or shorten them by altering the number of repetitions. Regular exercise will restore the stability and functional reliability of your knee more quickly.

EXERCISE AIDS



Towel



Chair



Cushion

NOTES

- Before starting the exercises, make sure you are standing securely.
- Warm up before exercising: don't stretch cold muscles!
- Stretch gently and carefully just until you begin to feel pain; never go beyond the pain threshold.
- Perform the exercises slowly; focus on what you are doing.
- Continue to breathe calmly and evenly during the exercises.

CAUTION!

None of the exercises should cause pain or exacerbate existing pain. If you have any questions about the exercises themselves, the intensity or frequency, etc., please consult your doctor or physiotherapist.

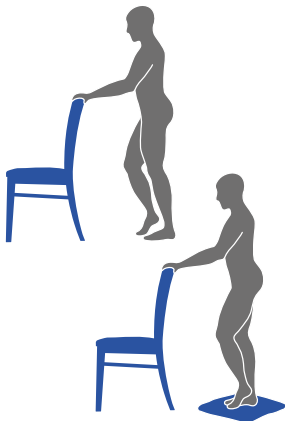
EXERCISE 1

Warm up – Walking on the spot

Lift your heels one after the other from the floor. Make sure your knees move forward during the lift, not to the side. Try to keep the movements symmetrical on both sides. To increase the intensity, try standing on a cushion to exercise.

Duration:

Walk for 60 seconds – pause for 30 seconds
– walk for 60 seconds



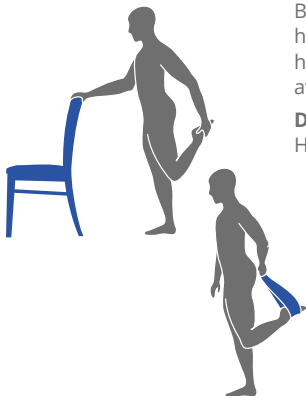
EXERCISE 2

Stretching the knee extensor

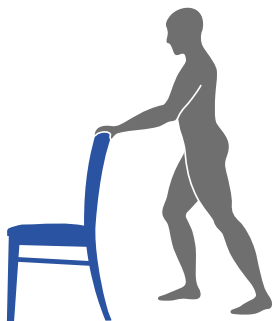
Bend your supporting leg slightly. Pull your heel towards your bottom using either your hand or a towel. Keep your back straight, avoid a hollow back.

Duration:

Hold for 2 x 15 seconds on each side.



EXERCISE 3



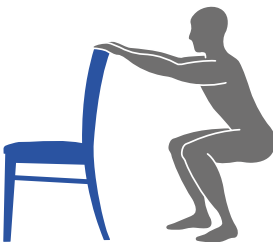
Stretching the rear knee joint

Step back with the affected leg, keeping your foot on the ground. Extend your knee joint until you feel the muscles stretching slightly in the front leg.

Duration:

Hold for 2 x 15 seconds on each side.

EXERCISE 4



Strengthening - Squats

Stand up straight with your feet shoulder-width apart. Hold onto the back of a chair for stability. The chair is only meant to help you keep your balance. Slowly squat, but only as far as you can without feeling pain. Look straight ahead and slightly up. Make sure you don't hollow your back while doing the exercises. Don't squat too low to start with.

Duration:

3 x 10 repetitions

EXERCISE 5

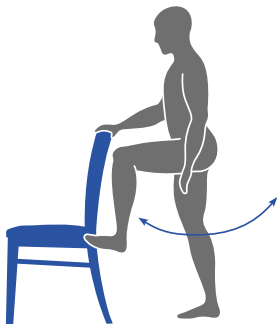
Balance and strengthening the postural muscles

Stand on the afflicted leg. At the start of the exercise, hold onto the back of a chair for safety. Then lift the healthy leg and bend the knee. Slowly swing the leg back and forth. Keep standing upright and keep the supporting leg straight. Repeat the exercise with the other leg.

Try to do the exercise without holding on to the chair, but only if you feel confident enough.

Duration:

30 repetitions on each side



We hope your knee heals quickly and well.

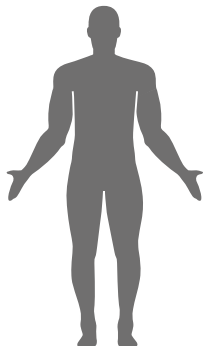
Your **THUASNE** Team

MEIN PERSÖNLICHER TRAININGSPLAN MY PERSONAL TRAINING SCHEDULE

Übungen/Exercises:

.....X Wiederholungen/Sets des
Komplettprogramms
Repetitions/sets of the
complete exercise regime

.....X pro Woche/per week:



Meine Trainingstage/my training days

Mo

Di/Tue

Mi/Wed

Do/Thu

Fr

Sa

So/Su

Empfehlungen Arzt oder Physiotherapeut:
Recommendations doctor or physiotherapist:

THUASNE DEUTSCHLAND GmbH

Im Steinkamp 12 · D-30938 Burgwedel
Tel.: +49 5139 988-0 · Fax: +49 5139 988-177
kundenservice@thuasne.de · www.thuasne.de

T913759BDINT04_1.0_2023-05