



THUASNE

---

# Genu OA Genu OA Plus

Optimale Unterstützung  
für Ihr Kniegelenk

Optimum support  
for your knee



Liebe Patienten,

mit der innovativen Genu OA (Plus) Knieorthese hat THUASNE ein modernes orthopädisches Hilfsmittel entwickelt, welches Ihnen ein aktives und mobiles Leben ermöglicht.

Alle therapeutischen Produkte von THUASNE setzen Maßstäbe in puncto Form, Design und Funktionalität.

Sie überzeugen durch ein überdurchschnittliches komfortables Tragegefühl und geben Menschen im Alltag die nötige Sicherheit.

Die Genu OA (Plus) Orthese unterstützt die Stabilität und die Funktion Ihres Kniegelenks. Vertrauen auch Sie auf eine Premium Orthese der neuesten Generation.

**Genu OA (Plus)**  
Innovativ, bequem,  
wirksam.



### Silikonfäden im oberen Gestrickstrand

- Reduzieren das Rutschen der Orthese

### Magnetverschlüsse auf der Vorderseite

- Für ein einfaches Öffnen und Schließen der Gurte

### Über Kreuz laufende Gurte

- Sorgen für eine gezielte Entlastung und optimale Druckverteilung

### Der Anatomie angepasste Gurte

- Für einen angenehmen Sitz der Orthese und mehr Tragekomfort

### Individuell einstellbare Gurte auf der Orthesenvorder- und -rückseite

- Ermöglichen eine optimale Anpassung und festen Sitz der Orthese

# 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



Buch

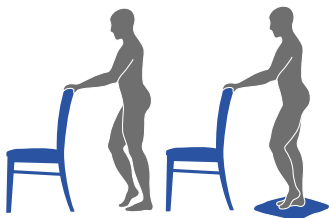
### HINWEISE

- 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



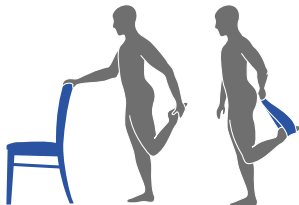
### Aufwärmen – Laufen auf der Stelle

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



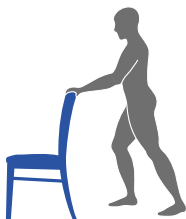
### Dehnung der Kniestreckler

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. Schieben Sie das Becken nach vorne, spannen Sie den Bauch an und weichen Sie dabei nicht ins Hohlkreuz aus.

#### Umfang:

Pro Seite 2x 15 Sekunden halten.

### ÜBUNG 3



### Dehnung des hinteren Kniegelenks

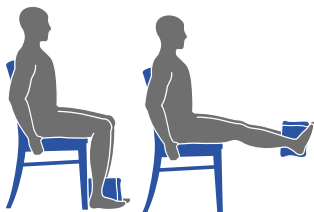
Stellen Sie das betroffene Bein nach hinten.

Beide Füße zeigen parallel nach vorn. Verlagern Sie das Körpergewicht nach vorn und strecken das Knie, bis Sie eine Dehnung in der Wade des hinteren Beines spüren. Achten Sie darauf, dass die Ferse am Boden bleibt und der hintere Fuß nicht nach außen dreht.

#### Umfang:

Pro Seite 2x 15 Sekunden halten.

### ÜBUNG 4



### Stärkung der Kniestreckler

Setzen Sie sich gerade hin. Klemmen Sie ein mittelschweres Buch zwischen die Füße. Heben Sie das Buch an bis die Knie gestreckt sind. Halten Sie diese Position 5 Sekunden.

#### Umfang:

5 Wiederholungen

### ÜBUNG 5



### Kräftigung der innenseitigen Oberschenkelmuskulatur

Klemmen Sie ein Handtuch oder Kissen zwischen die Knie und drücken Sie die Unterschenkel und Knie fest zusammen.

5-10 Sekunden die Spannung halten und danach eine kurze Pause.

#### Umfang:

5 Wiederholungen

## ÜBUNG 6



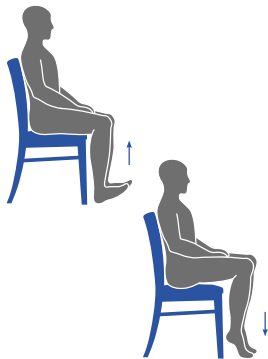
## Stärkung der Kniebeuger

Nehmen Sie eine Decke und legen Sie sich auf den Bauch. Ihre Knie liegen auf einem dünnen Kissen oder zusammengelegten Handtuch. Ihr Kopf ruht auf Ihren nach vorne verschränkten Armen. Beugen Sie ein Knie, bis Ihr Ober- und Unterschenkel einen 90-Grad-Winkel bilden. Halten Sie diese Position etwa eine Minute lang, bevor Sie das Bein wieder strecken. Anschließend das Bein wechseln.

### Umfang:

3-5 Wiederholungen pro Seite

## ÜBUNG 7



## Koordination

Aufrechter Sitz. Beine im rechten Winkel beugen und beide Füße auf den Boden stellen.


Die Fersen heben und wieder senken. Danach die Fußspitzen heben und senken. Anschließend beide Bewegungen verbinden: Linke Ferse und rechte Fußspitze gleichzeitig heben und senken.

### Umfang:

5 Wiederholungen

Wir wünschen Ihnen einen schnellen und guten Heilungsverlauf.

Ihr **THUASNE** Team.



Dear patient

THUASNE has developed the innovative Genu OA (Plus) knee orthosis as a modern orthopaedic aid to help you lead an active and mobile life.

All therapeutic products made by THUASNE set standards in respect of shape, styling and functional performance.

They are exceedingly comfortable and provide the reassurance needed in everyday life.

The Genu OA (Plus) orthosis will support the stability and functional reliability of your knee.

Place your trust in this premium orthosis featuring the very latest technology.

**Genu OA (Plus)**  
Innovative,  
comfortable,  
effective.





**Silicone threads in the top knitted edge**

- Lessen the threat of the orthosis slipping

**Magnetic fasteners at the front**

- Make the straps easy to open and close

**Cross-over straps**

- For dedicated support and optimised pressure distribution

**Straps adjusted for anatomical comfort**

- Make sure the orthosis sits properly and enhance comfort

**Individually adjustable straps on the front and back of the orthosis**

- For optimum adjustment and a firm fit

# 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



Book

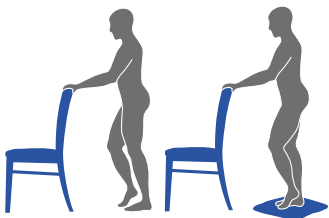
### NOTES

- 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



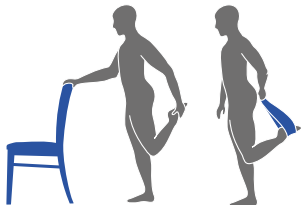
### Warm up – Walking on the spot

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



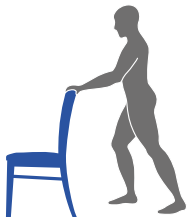
### Stretching the knee extensor

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



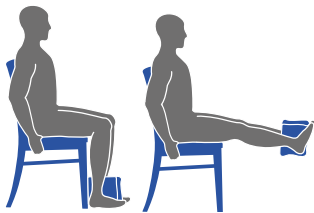
### Stretching the rear knee joint

Step back with the affected leg. Both feet are parallel, facing forwards. Move your weight forward and stretch the knee until you can feel the calf muscles stretching in the back leg. Make sure your heel stays on the ground and the back foot doesn't turn outwards.

**Duration:**

Hold for 2 x 15 seconds on each side.

### EXERCISE 4



### Strengthening the knee extensor

Sit straight on a chair. Place the moderately heavy book between your feet. Raise the book until your knees are stretched. Hold the position for 5 seconds.

**Duration:**

5 repetitions

### EXERCISE 5



### Strengthening the inner thigh muscles

Squeeze a towel or cushion between your knees and press your knees and lower legs together firmly.

Hold for 5-10 seconds before releasing briefly.

**Duration:**

5 repetitions

## EXERCISE 6



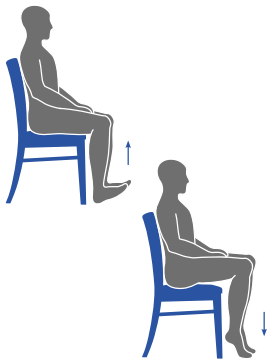
## Strengthening the knee flexor

Lay on your stomach on a blanket. Place your knees on a thin cushion or rolled-up towel. Rest your head on your folded arms. Bend one knee 90 degrees. Hold the position for about one minute before stretching the leg again. Then change legs.

### Duration:

3-5 repetitions on each side

## EXERCISE 7



## Coordination

Sit upright. Bend your knees at right angles and place both feet on the floor. Raise your heels and lower them again. Then raise your toes and lower them again. Finally, combine both movements: Simultaneously raise the left heel and right toes before lowering them again.

### Duration:

5 repetitions

We hope your knee heals quickly and well.

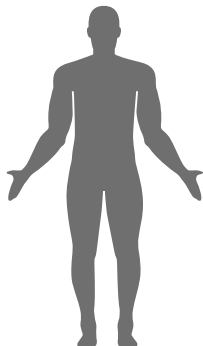
Your **THUASNE** Team

# 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](http://www.thuasne.de)