



**THUASNE®**

# PRO MASTER

**Optimale Unterstützung  
für Ihr Sprunggelenk**

**Optimum support  
for your ankle**

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 Menschen auch bei sportlichen Aktivitäten die nötige Sicherheit.

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

# Malleo PROMASTER

## Gezielte Führung. Rundum unterstützt.

Die anatomisch geformte **Malleo PROMASTER** unterstützt beidseitig das Sprunggelenk. Eine gleichmäßige und durch punktelastische Pelotten unterstützte Kompression reduziert Ödeme und Schmerzen. Das weiche, hochelastische Strickmaterial garantiert einen angenehmen Tragekomfort.

- Ödemreduktion durch punktelastische Silikonpelotten mit Hinterlüftung
- Atmungsaktives Material
- Reduzierte Kompression an den Bandagenrändern verhindert Einschnürungen



### **Beidseitige Anziehhilfen**

- Erleichtern das Anlegen der Bandage

### **Weich auslaufender Kompressionsübergang**

- Verhindert Einschnürungen

### **Anatomisch geformte Pelotten**

- Wirksame Unterstützung des Sprunggelenks

### **Pronationszügel (nur bei Malleo PROMASTER Aktiv)**

- Zusätzliche Stabilität im Vorfußbereich und Schutz vor dem Einknicken des Fußes nach innen
- Vermeidung daraus resultierender zusätzlicher Belastungen für die Bänder und Sehnen des Sprunggelenks

# Übungsprogramm

## Sprunggelenk

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 Sprunggelenks schneller wieder erlangen.

### ÜBUNGSMITTEL



Stuhl



Kissen

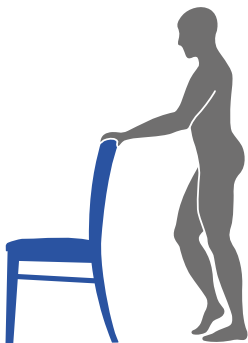
### HINWEISE

- Nehmen Sie vor der Ausführung der Übung eine sichere Haltung ein, im Stehen oder Sitzen.
- 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



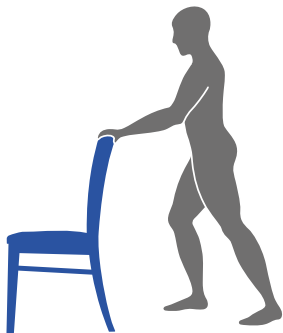
### Erwärmung – Laufen auf der Stelle

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.

#### Umfang:

60 Sekunden laufen – 30 Sekunden Pause – 60 Sekunden laufen

## ÜBUNG 2



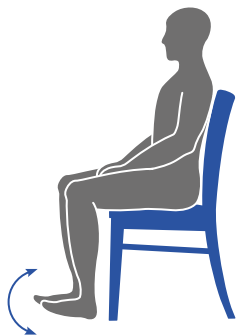
### Dehnung der Wadenmuskulatur

Stellen Sie das betroffene Bein nach hinten. Halten Sie die Fußsohle dabei auf der Unterlage. Strecken Sie Ihr Kniegelenk nach hinten durch.

#### Umfang:

Pro Seite 2x 20 Sekunden halten

### ÜBUNG 3



### Kräftigung der Fußhebermuskulatur

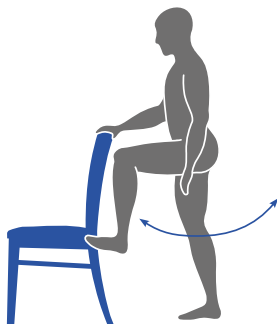
Setzen Sie sich so auf einen Stuhl, dass die Knie rechtwinklig gebeugt sind und die Füße gerade auf dem Boden aufliegen. Beugen Sie beide Fußgelenke nach oben bis zum Anschlag. Dabei gehen die Fußspitzen hoch und die Fersen bleiben am Boden.

Diese Spannung ca. 5 Sekunden halten und dann 5 Sekunden entspannen.

#### Umfang:

5x, bei Bedarf auch mehr

### ÜBUNG 4



### Gleichgewicht und Kräftigung der Haltemuskulatur

Stellen Sie sich auf den betroffenen Fuß. 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.

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

#### Umfang:

Pro Seite 30x

## ÜBUNG 5

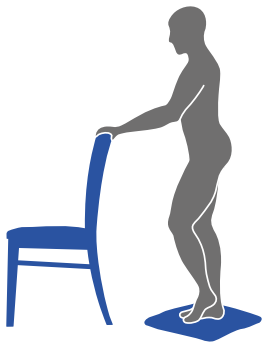
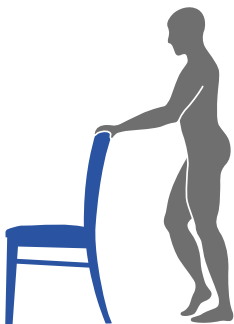
### Koordination – Schrittabwicklung

Heben Sie die Fersen im Wechsel von der Unterlage ab. Die Füße rollen dabei über die Außenseiten.

Achten Sie auf symmetrische, seitengleiche Bewegungsausführung. Zur Steigerung der Intensität können Sie die Übung auch auf einem Kissen ausführen.

**Umfang:**

Pro Seite 30x



Wir wünschen Ihnen einen schnellen  
und guten Heilungsverlauf.

Ihr **Thuasne**® Team

Dear patient

Thusne® 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 **Malleo PROMASTER** bandage promotes the best possible healing of your injured or painful ankle. Place your trust in this premium bandage featuring the very latest technology.

# Malleo PROMASTER

## Firm hold. All-round support.

The anatomically shaped **Malleo PROMASTER** supports the ankle on both sides. Even compression, supported by point-elastic pads, reduces oedema and pain. Soft, highly flexible knit fabric for enhanced comfort.

- Air-permeable, point-elastic silicone pads reduce oedema
- Breathable fabric
- Decreased compression at the edges of the bandage prevent pinching





**Softly tapered change  
in compression**

- Prevents pinching

**Pull-on aids  
on both sides**

- Make it easier to put the bandage on

**Anatomically shaped  
pads**

- Effectively support the ankle

**Pronation straps (only on Malleo PROMASTER Aktiv)**

- Enhanced forefoot stability and protection against the foot buckling inwards
- Thus preventing resulting additional stress on the ankle ligaments and tendons

# Exercise regime

## Ankle

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 ankle more quickly.

### EXERCISE AIDS



Chair



Cushion

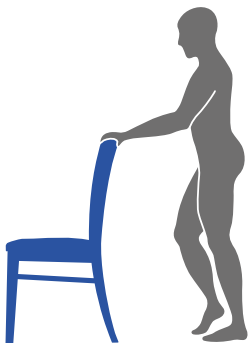
### NOTES

- Before starting the exercises, make sure you are standing or sitting 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



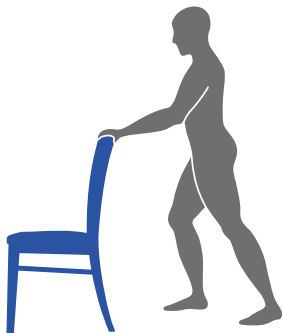
### Warm up – Walking on the spot

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.

**Duration:**

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

## EXERCISE 2



### Stretching the calf muscles

Step back with the affected leg, keeping the sole of your foot on the ground. Extend the knee of your back leg.

**Duration:**

Hold for 2 x 20 seconds on each side

### EXERCISE 3

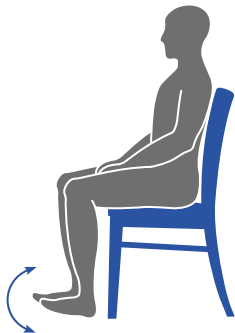
#### Strengthening the foot lifting muscles

Sit on a chair with your knees bent at right angles and your feet flat on the floor. Bend both ankles up as far as they will go, with the toes pointing upwards and the heels on the ground.

Hold for approx. 5 seconds, then release for 5 seconds.

**Duration:**

5 repetitions, more if necessary



### EXERCISE 4

#### Balance and strengthening the postural muscles

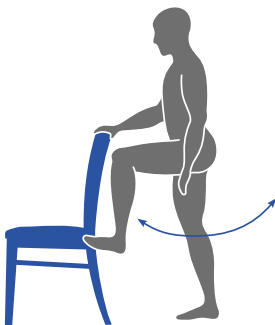
Stand on the afflicted foot.

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.

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

**Duration:**

30 repetitions on each side



## EXERCISE 5

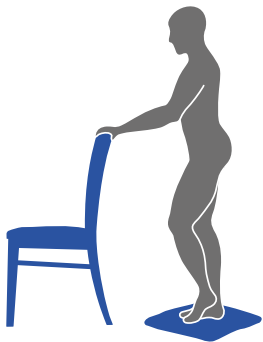
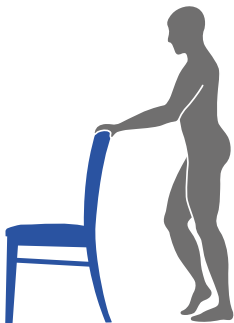
### Coordination – Stepping sequence

Lift your heels one after the other from the floor, rolling along the outer sides of your feet.

Try to keep the movements symmetrical on both sides. To increase the intensity, try standing on a cushion to exercise.

**Duration:**

30 repetitions on each side



We hope your ankle heals quickly and well.

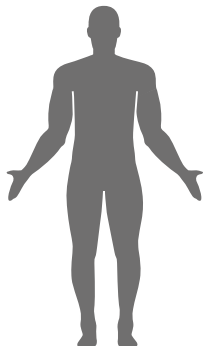
Your **Thuasne**® Team

# 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**

Sydney Garden 9 · D-30539 Hannover  
Tel.: +49 511 20119-0 · Fax: +49 511 20119-177  
info@thuasne.de · www.thuasne.de

T913759BDINT05\_2.0\_2025-03