



THUASNE®

PRO
MASTER

Genu PFS PROMASTER
Genu FS

**Optimale Unterstützung
für Ihr Kniegelenk**

**Optimum support
for your knee**


Liebe Patienten,

mit diesen innovativen Bandagen hat Thuasne® moderne orthopädische Hilfsmittel entwickelt, die Ihnen ein aktives und mobiles Leben ermöglichen.

Diese therapeutischen Produkte 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 Genu PFS PROMASTER und Genu FS Orthese unterstützen die Stabilität und die Funktion Ihres Kniegelenks. Vertrauen auch Sie auf Premium Orthesen der neuesten Generation.

The image shows a close-up of a dark, textured surface, possibly a car seat or a piece of fabric, with a repeating pattern of small, raised, rounded shapes. A bright blue diagonal stripe runs across the top right corner. The overall lighting is dark, emphasizing the texture and the blue stripe.

Genu PFS PROMASTER
und **Genu FS**
Sichern zuverlässig.
Korrigieren gezielt.

Übungsprogramm

Kniegelenk

Die folgenden Übungen verbessern die Stabilität und die Funktion Ihres Kniegelenks. 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



2 Kissen

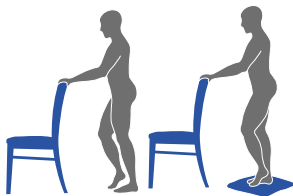
HINWEISE

- 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



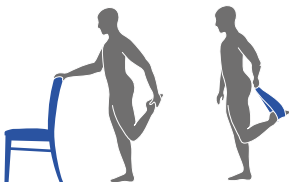
Aufwärmung – Laufen auf der Stelle

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

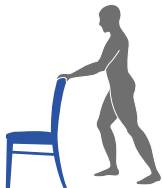


Dehnung der Kniestreckler

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. 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



Kniebeugen mit Kissen

Stellen Sie sich gerade hin. Klemmen Sie sich 2 kleine Kissen zwischen die Oberschenkel und die Knie. 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 gehen, um so die Kopfhaltung gerade zu bekommen. Achten Sie bitte darauf, dass Sie bei den Übungen nicht ins Hohlkreuz ausweichen. Gehen Sie anfangs nicht zu tief in die Kniebeuge.

Umfang: 3x 10 Wiederholungen

ÜBUNG 5



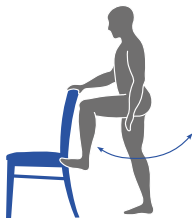
Kräftigung der innenseitigen Oberschenkelmuskulatur

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



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

ÜBUNG 7

Funktionelle Stärkung der innen-seitigen Oberschenkelmuskulatur



Führen Sie den Unterschenkel des betroffenen Beins zur Seite und nach hinten.

Ziehen Sie die Zehen hoch und drehen Sie die Zehenspitzen nach außen. Führen Sie jetzt das Bein langsam nach vorne und zur Mitte (diagonale Bewegung) und anschließend wieder zurück.

Umfang:

Pro Seite 5 Wiederholungen

ÜBUNG 8



Funktionelle Stärkung der innenseitigen Oberschenkelmuskulatur

Beugen Sie das gesunde Bein im Kniegelenk und stellen Sie den Fuß auf den Boden. Das betroffene Bein wird gestreckt abgespreizt, dabei zeigt die Fußspitze nach außen. Führen Sie jetzt das abgespreizte Bein über das gesunde Bein hinweg wie über einen kleinen Berg.

Umfang: Pro Seite 5 Wiederholungen

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg beim Trainieren.

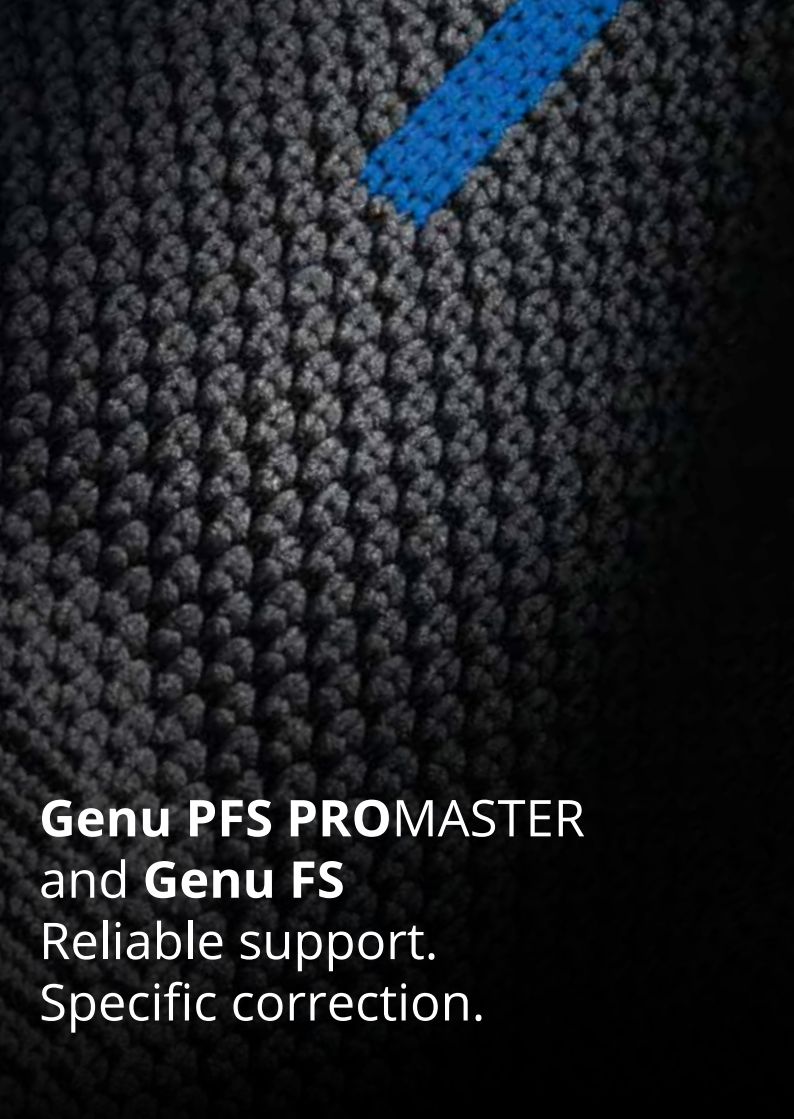
Ihr **Thuasne**® Team

Dear patient

Thusne® has developed these innovative bandages as modern orthopaedic aids to help you lead an active and mobile life.

These therapeutic products 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 PFS PROMASTER and Genu FS orthosis support the stability and functional reliability of your knee. Place your trust in these premium orthoses featuring the very latest technology.

A close-up photograph of a dark, textured surface, possibly a shoe or bag, with a prominent blue diagonal stripe in the upper right corner. The texture is a fine, repeating pattern of small, raised, rounded shapes.

Genu PFS PROMASTER
and Genu FS
Reliable support.
Specific correction.

Exercise regime

Knee

The following exercises will improve the stability and functional reliability of your knee. 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



2 cushions

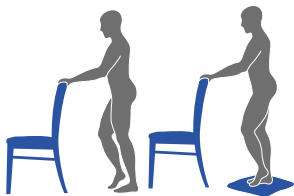
NOTES

- 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



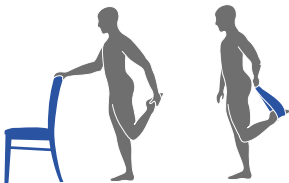
Warm up – Walking on the spot

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



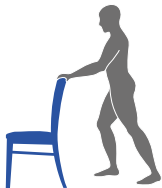
Stretching the knee extensor

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



Squats with cushion

Stand up straight. Squeeze 2 small cushions between your thighs and your knees. 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. Keep looking straight ahead and slightly up

to make sure your head remains straight. 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



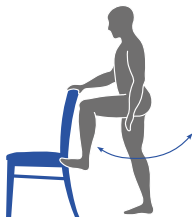
Strengthening the inner thigh muscles

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



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

EXERCISE 7

Strengthening the functional performance of the inner thigh muscles



Step to the side and back with your afflicted leg. Pull your toes up and point the tips of your toes outwards. Then slowly guide the leg to the front and centre (diagonal movement) and back to the starting position.

Duration:

5 repetitions on each side

EXERCISE 8



Strengthening the functional performance of the inner thigh muscles

Bend your healthy knee and place your foot on the floor. Stretch the afflicted leg out to the side with the toes pointing outwards. Swing the stretched leg over the healthy leg, as if you were at a small hill.

Duration: 5 repetitions on each side

We hope you enjoy the exercises and that they help your recovery.

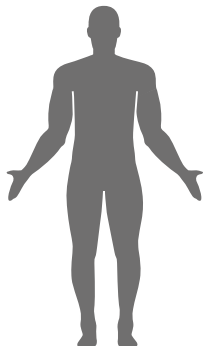
Your **Thuasne**[®] Team

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

T913759BDINT09_2.0_2025-03