



THUASNE

PRO MASTER

**Optimale Unterstützung
für Ihr Handgelenk**

**Optimum support
for your wrist**

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 **Manu PROMASTER Bandage** unterstützt den optimalen Heilungsverlauf Ihres verletzten oder schmerzenden Handgelenks. Vertrauen auch Sie auf eine Premium-Bandage der neuesten Generation.

Manu PROMASTER Hohe Beweglichkeit. Extrem bequem.

Die **Manu PROMASTER** entlastet Ihr Handgelenk nach Verletzungen, bei Sehnenscheidenentzündung oder auch bei Handgelenksarthrose. Die punktelastische FlexAir-Struktur auf der Pelotte leitet den Druck von Nerven und Gefäßen ab. Der weich eingestrickte Daumen garantiert Ihnen höchsten Tragekomfort und eine bestmögliche Beweglichkeit.

- Schnelle und nachhaltige Schmerzreduktion
- Entlastet und stabilisiert das Gelenk
- Passt sich dem Handgelenk an, ohne zu verrutschen
- Atmungsaktives latexfreies Gestrick mit 3D-Struktur sorgt für einen angenehmen festen Sitz

Weich gestrickter Steg

- Optimaler Komfort zwischen Daumen und Zeigefinger



FlexAir-Pelotte

- Entlastet die Nerven
- Passt sich der Körperform optimal an
- Wirkt schmerzlindernd



Anziehhilfe auf der Arminnenseite

- Hilfe beim Anlegen der Bandage



Elastischer Kompressionsgurt und Schiene auf der Arminnenseite

- Zusätzliche Stabilisierung des Handgelenks

Übungsprogramm

Handgelenk

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 Handgelenks schneller wieder erlangen.

ÜBUNGSMITTEL



Stuhl



2 mit Wasser gefüllte
0,5 l Plastikflaschen

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



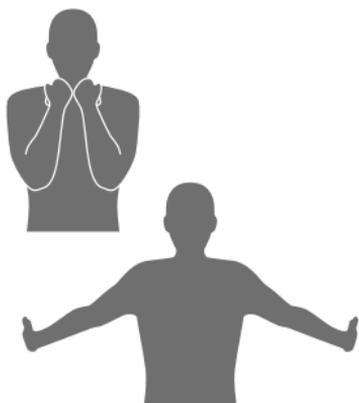
Erwärmung – Laufen auf der Stelle

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



Aktive Dehnungen von Ellenbogenbeuger- und -strecker

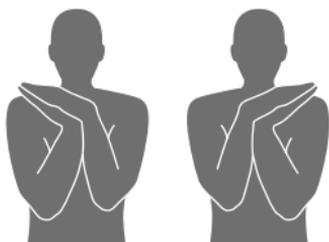
Beugen Sie die Finger, die Handgelenke und die Ellenbogengelenke. Drehen Sie die Unterarme dabei einwärts. Halten Sie diese Position ca. 10 Sekunden.

Dann strecken Sie die Finger, Handgelenke und Ellenbogengelenke. Drehen Sie die Unterarme dabei auswärts. Halten Sie diese Position für 10 Sekunden.

Umfang:

3 Wiederholungen

ÜBUNG 3



Dehnung der Handgelenksbeuger und -strecker

Legen Sie die Handinnenflächen gegeneinander. Beugen und strecken Sie die Handgelenke zusammen. Führen Sie die Bewegungen flüssig und ohne Kraft aus.

Umfang:

20 Wiederholungen

ÜBUNG 4



Dehnung der seitlichen Handgelenksbeuger und -strecker

Legen Sie die Handinnenflächen gegeneinander und beugen und strecken Sie die Handgelenke zusammen. Führen Sie die Bewegungen flüssig und ohne Kraft aus.

Umfang:

20 Wiederholungen

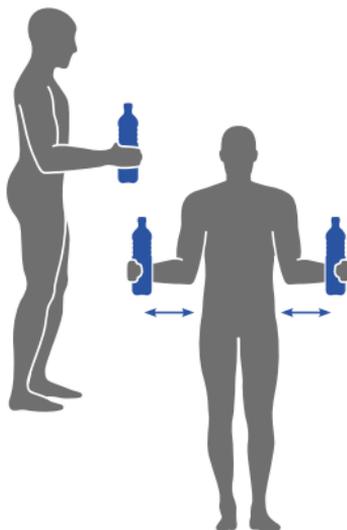
ÜBUNG 5

Kräftigung der Armmuskulatur

Halten Sie das Handgelenk in Neutralstellung, d.h. Ihre Hände und Ihre Unterarme bilden eine Linie. Bewegen Sie ein leichtes Gewicht (mit Wasser gefüllte Flaschen) in kleinen, schnellen Bewegungen hin und her.

Umfang:

ca. 1 Minute



ÜBUNG 6



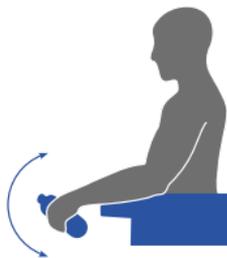
Kräftigung – Training der Handgelenksstrecker

Ihr Unterarm liegt mit der Innenseite auf einer Unterlage (Tisch) auf.

Lassen Sie die Flasche im Handgelenk nach unten sinken. Verbleiben Sie 2-3 Sekunden in dieser Position und heben die Hand im Handgelenk wieder an.

Umfang:

10x pro Seite, bei Bedarf auch mehr



ÜBUNG 7



Kräftigung – Training der Handgelenksbeuger

Drehen Sie den Unterarm auf die Außenseite ohne die Handgelenkstellung dabei zu verändern.

Lassen Sie die Flasche im Handgelenk nach unten sinken. Verbleiben Sie 2-3 Sekunden in dieser Position und heben die Hand im Handgelenk wieder an.

Umfang:

10x pro Seite, bei Bedarf auch mehr



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

Manu PROMASTER

Superb mobility. Outstandingly comfortable.

Manu PROMASTER relieves and supports the wrist following injuries, or when patients are suffering from carpal tunnel syndrome or wrist arthrosis. The point-elastic FlexAir structure on the pad channels pressure away from nerves and blood vessels. The soft-knit thumb ensures maximum comfort and mobility.

- Fast and lasting pain reduction
- Supports and stabilises the joint
- Adapts to the wrist without slipping
- Breathable and latex-free knit fabric with 3-D texture guarantees a pleasantly firm fit.

Soft-knit joint

- Maximum comfort at the junction between thumb and index finger



FlexAir pad

- Relieves pressure on the nerves
- Adjusts snugly to the shape of the body
- Alleviates pain



Pull-on aid on the inside arm

- Helps when putting the bandage on



Elasticated compression strap and splint on the inside arm

- Enhanced stabilisation of the wrist

Exercise regime

Wrist

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 wrist more quickly.

EXERCISE AIDS



Chair



2 x 0.5 litre plastic bottles filled with water

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



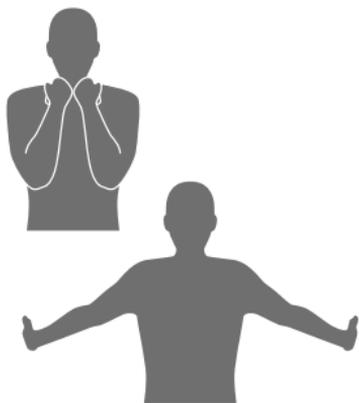
Warm up – Walking on the spot

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



Active stretching – Elbow flexor and extensor

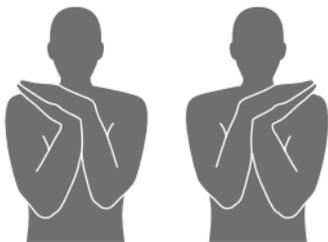
Bend your fingers, wrists and elbows. Turn your forearms inwards while doing so. Hold the position for approx. 10-20 seconds.

Then stretch your fingers, wrists and elbows while turning your forearms outwards. Hold the position for 10-20 seconds.

Duration:

3 repetitions

EXERCISE 3



Stretching the wrist flexor and extensor

Place the palms of your hands together. Bend and stretch the wrists in unison. Keep the movements fluid, don't use force.

Duration:

20 repetitions

EXERCISE 4



Stretching the lateral wrist flexor and extensor

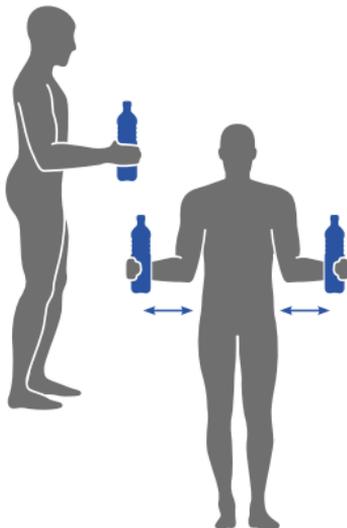
Place the palms of your hands together and bend and stretch the wrists in unison. Keep the movements fluid, don't use force.

Duration:

20 repetitions



EXERCISE 5



Strengthening the arm muscles

Hold your wrist in a neutral position, i.e. hand and forearm form a straight line. Move a light weight (bottles filled with water) back and forth in small rapid movements.

Duration:

Approx. 1 minute

EXERCISE 6

Strengthening – Training the wrist extensor

Lay your forearm on a surface (table) with the inner side facing down. Holding the bottle, let your wrist droop. Stay there for 2-3 seconds before raising your hand by straightening your wrist.

Duration:

10 repetitions on each side,
more if necessary



EXERCISE 7

Strengthening – Training the wrist flexor

Turn your forearm to lay on the outer side without changing the position of your wrist. Holding the bottle, let your wrist droop. Stay there for 2-3 seconds before raising your hand by straightening your wrist.

Duration:

10 repetitions on each side,
more if necessary

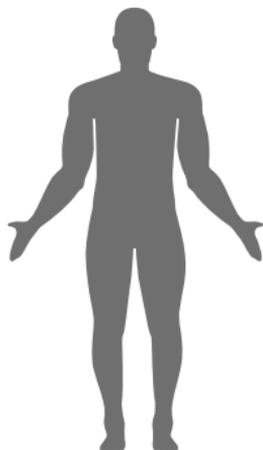


MEIN PERSÖNLICHER TRAININGSPLAN MY PERSONAL TRAINING SCHEDULE

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

T913759BDINT01_1.0_2023-05