



**THUASNE**

**PRO**  
MASTER

**Optimale Unterstützung  
für Ihre Lendenwirbelsäule**

**Optimum support  
for your lumbar spine**

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 Reversa PROMASTER Bandage unterstützt den optimalen Heilungsverlauf Ihrer verletzten oder schmerzenden Lendenwirbelsäule. Vertrauen auch Sie auf eine Premium Bandage der neuesten Generation.

## Reversa PROMASTER

### Perfekter Halt. Sicher gestützt.

Die Reversa PROMASTER wirkt genau dort, wo der Schmerz am größten ist: Die Flex-Pelotte besitzt eine erhöhte Stützfunktion und stimuliert die Muskulatur in der Kreuzbeinregion – der Schmerz wird ähnlich wie bei einer kreisenden Druckmassage gelindert. Durch das geänderte atmungsaktive und weichere Gestrick unter den Rippenbögen passt sich die Lumbalbandage noch besser an Ihren Körper an. Alternativ kann eine Silikon-Pelotte mit Noppen getragen werden, um Verspannungen zu lösen.

- Lindert Schmerzen und trägt zu einer schnelleren Remobilisierung bei
- Massierende Pelotten lösen Verspannungen
- Durch die anatomische Passform liegt die Bandage körpernah an
- Weiche Ränder schnüren nicht ein und verstärken den optimalen Tragekomfort

#### Dehnungszonen im Bereich der Rippenbögen und Hüfte

- Kein Aufrollen der Bandage im Sitzen
- Höchster Tragekomfort

#### Verstärkungsstäbe

- Im Rücken und an der Seite
- Für mehr Halt

#### Zwei Griffflaschen

- Griffflaschen auf der inneren und äußeren Seite des Verschlusses erleichtern das Anlegen



# Übungsprogramm Lendenwirbelsäule

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 Beweglichkeit Ihrer Lendenwirbelsäule schneller wieder erlangen.

## ÜBUNGSMITTEL



Handtuch



Stuhl



Kissen

## HINWEISE

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



### Hüftbeuger dehnen

Halten Sie das zu dehnende Bein gestreckt auf der Unterlage. Ziehen Sie das andere Bein in Richtung Brust bis Sie ein Dehnungsgefühl in der Leiste verspüren.

#### Umfang:

Pro Seite 30 Sekunden halten, 2x wiederholen

## ÜBUNG 3



### Hüftstrecker dehnen

Ziehen Sie Ihre Ferse mit einem Handtuch in Richtung Gesäß bis Sie ein Dehnungsgefühl vorne im Oberschenkel verspüren.

#### Umfang:

Pro Seite 30 Sekunden halten, 2x wiederholen

## ÜBUNG 4

### Rückenmuskulatur dehnen



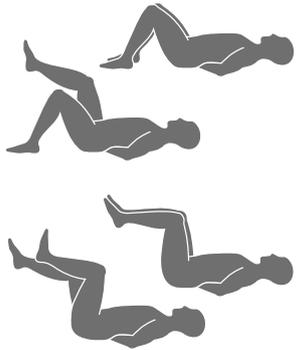
Lassen Sie aus dem Sitz den Oberkörper langsam nach vorne sinken bis Sie ein Dehnungsgefühl in der unteren Lendenwirbelsäule verspüren. Atmen Sie in den entspannten Rücken.

#### Umfang:

30 Sekunden halten, 2x wiederholen

## ÜBUNG 5

### Kräftigung der Bauchmuskeln



Drücken Sie Ihren unteren Rücken auf Ihre Hände. Atmen Sie entspannt weiter.

Heben Sie im Wechsel Ihre angestellten Beine leicht an. Verlieren Sie dabei nicht den Kontakt zu Ihren Händen.

#### Steigerung:

Heben Sie nacheinander Ihre Beine von der Unterlage. Halten Sie den Kontakt. Atmen Sie weiter.

**Umfang:** 30 Sekunden, 3x wiederholen

## ÜBUNG 6

### Kräftigung der Rückenmuskulatur



Drücken Sie ihr Becken in das Kissen und heben Sie dann die Beine und Arme im Wechsel leicht von der Unterlage ab. Atmen Sie ruhig weiter.

#### Umfang:

30 Sekunden, 3x wiederholen

## ÜBUNG 7

### Kräftigung der seitlichen Haltemuskulatur



Hüfte anheben, bis der Körper eine gerade Linie bildet. Spannung 2 Sekunden halten.

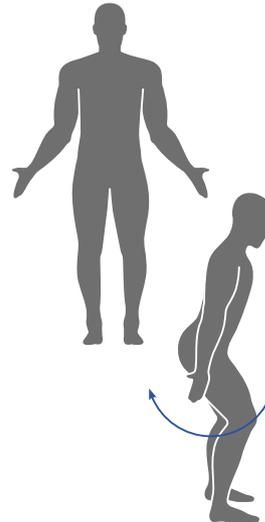
#### Umfang:

Pro Seite 10x



## ÜBUNG 8

### Kräftigung der oberen Rückenmuskulatur und der funktionellen Haltemuskulatur



Ihre Füße, Kniegelenke und Hüften bilden eine Linie. Die Kniegelenke sind leicht gebeugt. Die Brustwirbelsäule gerade; das Kinn leicht eingezogen.

Spannen Sie leicht die Bauchmuskulatur, drehen Sie Ihre Arme nach außen, Ihr Schultergürtel fällt nach unten.

Kontrollieren Sie Ihre Haltung im Spiegel.

Bewegen Sie Ihre Arme zusammen leicht vor und zurück. Achten Sie darauf Ihre Haltung dabei nicht zu verändern. Atmen Sie weiter.

Bewegen Sie Ihre Arme im Wechsel vor und zurück. Immer nur so weit und so schnell wie Sie sicher Ihre Haltung beibehalten können.

#### Umfang:

30x

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 Reversa PROMASTER bandage promotes the best possible healing of your injured or painful lumbar spine. Place your trust in this premium bandage featuring the very latest technology.

## Reversa PROMASTER

### Perfect fit. Reliable support.

Reversa PROMASTER works right where the pain is greatest: The Flex pad guarantees enhanced support and stimulates the lower back muscles – alleviating pain in much the same way as a pressure massage. Thanks to the modified, breathable and softer knit fabric beneath the ribcage, the lumbar bandage fits even more snugly. As an alternative, a silicone pad with nubs can be worn to release tension.

- Alleviates pain and helps speed up the return to mobility
- Massaging pads release tension
- Anatomical bandage design for a snug fit
- Soft edges don't pinch and enhance comfort even further

#### Expansion zones in the ribcage and hip areas

- Bandage does not roll up when seated
- Superbly comfortable

#### Reinforcement rods

- In the back and at the side
- For added support

#### Two grips

- Grips on the inside and outside of the fastening system make it easier to put the bandage on



# Exercise regime

## Lumbar spine

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 mobility of your lumbar spine more quickly.

### EXERCISE AIDS



Towel



Chair



Cushion

### NOTES

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

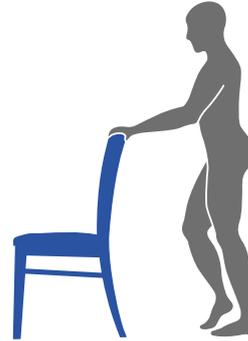
### EXERCISE 1

#### 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 hip flexor

Keep the leg you want to stretch elongated on the mat. Pull the other leg up towards your chest until you feel the muscles stretching in your groin.

#### Duration:

Hold for 30 seconds on each side.  
2 repetitions



### EXERCISE 3

#### Stretching the hip extensor

Using a towel, pull your heel up towards your bottom until you feel the muscles in your front thigh stretching.

#### Duration:

Hold for 30 seconds on each side.  
2 repetitions



#### EXERCISE 4



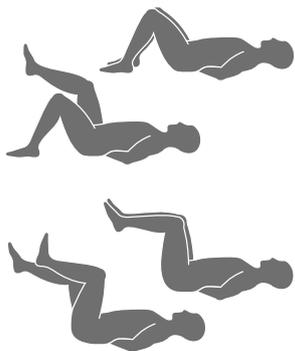
#### Stretching the back muscles

Sitting down, let your upper body slowly sink forwards until you feel the muscles stretching in your lower lumbar spine. Breathe into your relaxed back.

**Duration:**

Hold for 30 seconds, 2 repetitions

#### EXERCISE 5



#### Strengthening the abdominal muscles

Place your hands beneath your lower back and press down on them. Continue to breathe calmly.

With legs bent, raise them slightly, one after the other. While doing so, don't lose contact with your hands.

**Make it harder:**

Lift both legs from the mat, one after the other. Keep contact with your hands. Continue breathing.

**Duration:**

30 seconds, 3 repetitions

#### EXERCISE 6



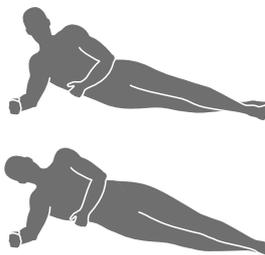
#### Strengthening the back muscles

Press your pelvis into the cushion and then lift your arms and legs from the mat slightly, one after the other. Continue to breathe calmly.

**Duration:**

30 seconds, 3 repetitions

#### EXERCISE 7



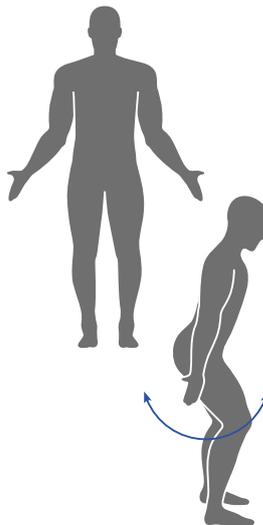
#### Strengthening the lateral postural muscles

Raise your hip until your body is in a straight line. Hold for 2 seconds.

**Duration:**

10 repetitions on each side

#### EXERCISE 8



#### Strengthening the upper back muscles and functional postural muscles

Your feet, knees and hips are in a straight line. Bend your knees slightly. Keep your thoracic spine straight; your chin is slightly lowered.

Tense your abdominal muscles lightly and turn your arms outwards; your shoulder girdle slides downwards.

Check your posture in a mirror.

Move your arms gently back and forth together. Make sure your posture doesn't change. Continue breathing.

Move one arm gently back and the other forward, and vice versa. Only go as far and as fast as you can without changing your posture.

**Duration:**

30 repetitions



**THUASNE DEUTSCHLAND GmbH**

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