masalo® Manschette MED
bei Epicondylitis (Tennisarm, Golferarm, Mausarm)

Gebrauchsanleitung

- hygienisch & waschbar
- verbesserte Wirkung
- optimaler Tragekomfort

CE

» entlastet durch neuartiges Gegenzug-Prinzip
» bekämpft wirksam die Ursache der Epicondylitis
» für mehr Lebensqualität im Alltag, Beruf & Sport

Wichtige Hinweise

Damit Sie so schnell wie möglich Ihre Epicondylitis überwinden können, ist es hilfreich die Ursachen dieser Verletzung / Erkrankung und die Wirkungsweise der Masalo® Manschette MED zu verstehen.
Bitte lesen Sie deshalb die folgenden Informationen vor Gebrauch der Manschette aufmerksam durch und bewahren Sie diese Gebrauchsanleitung für späteres Nachschlagen sicher auf.

Inhaltsverzeichnis

Ursache der Epicondylitis	» Seite 2
Wirkprinzip	» Seite 3
Größentabelle	» Seite 4
Anlegeanleitung	» Seite 5
Korrekt angelegte Manschette	» Seite 7
Tipps zum Tragen der Manschette	» Seite 8
Sport mit der Masalo® Manschette	» Seite 10
Schwimmen mit der Masalo® Manschette	» Seite 10
Pflegehinweise	» Seite 11
Medizinische Informationen	» Seite 12
Technische Daten	» Seite 13
Kontakt	» Seite 13

Wir wünschen Ihnen gute Genesung! :-)

Ursache der Epicondylitis

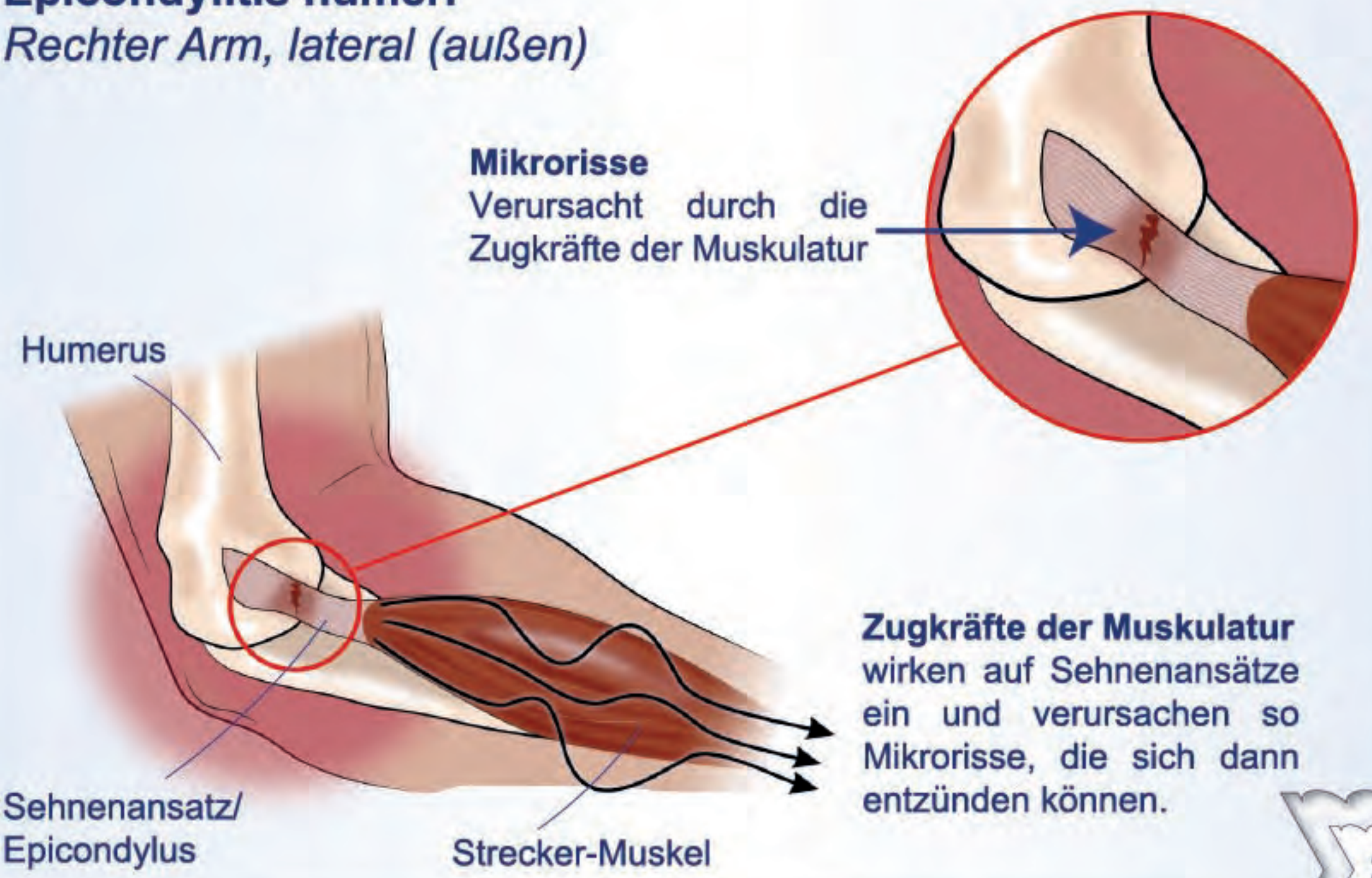
Die **Epicondylitis humeri lateralis** (radial, Tennisarm) oder **Epicondylitis humeri medialis** (ulnar, Golferarm), ist eine sehr schmerzhafte **Verletzung der Sehnenansätze** am Unterarm, die meist durch Überlastung der Hand-Beuge- oder -Streckmuskulatur entsteht.

Hierbei wirken **Zugkräfte** der Muskeln und Sehnen auf die Sehnenansätze ein und verursachen **Mikrorisse** an den Sehnen, die sich dann entzünden können.

Eine Epicondylitis besteht also in den allermeisten Fällen aus zwei Problemen:
Verletzte Sehnen und eine mehr oder weniger starke **Entzündung** als Reaktion auf diese Verletzung.
Die Therapie einer möglichen Entzündung besprechen Sie bitte direkt mit Ihrem behandelnden Arzt.

Epicondylitis humeri

Rechter Arm, lateral (außen)

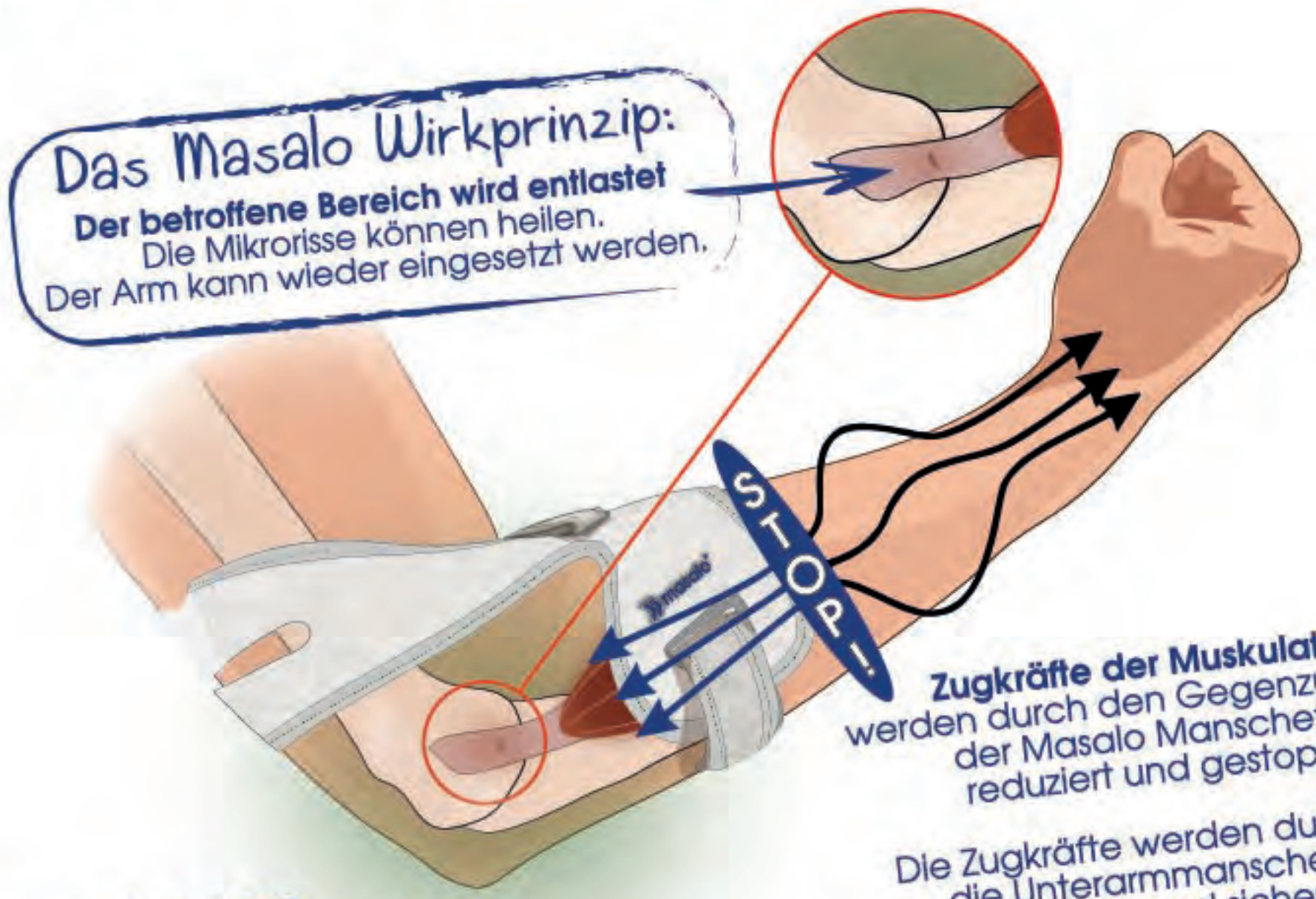


Wirkprinzip

Die Masalo® Manschette MED arbeitet nach dem physikalischen Prinzip von „**Zugkraft und Gegenzug**“. Mit Streckbewegung des Arms wird das gesamte Gewebe mit Muskeln und Sehnen in Richtung Ellenbogen (wo die verletzten Sehnen sind) gezogen, dadurch wird dieser Bereich entlastet. Die negativen **Zugkräfte** werden sozusagen **an den Oberarmgurt umgeleitet.**

Diese **Entlastung** unterstützt den Heilungsprozess und schützt vor neuen Verletzungen in diesem Bereich, wobei der Arm weiterhin normal eingesetzt wird.

Folgen Sie der Anlegeanleitung und stellen Sie die Bandage individuell und je nach Situation so ein, wie diese Ihren persönlichen Zustand am besten unterstützt. Grundsätzlich erzielen Sie **mehr Entlastung, je strammer Sie die Bandage einstellen**. Hierfür gibt es jedoch keine allgemein gültigen Vorgaben.



Masalo Gegenzug
Die Zugkraft der Muskeln wird reduziert oder neutralisiert, die Sehnenansätze entlastet.

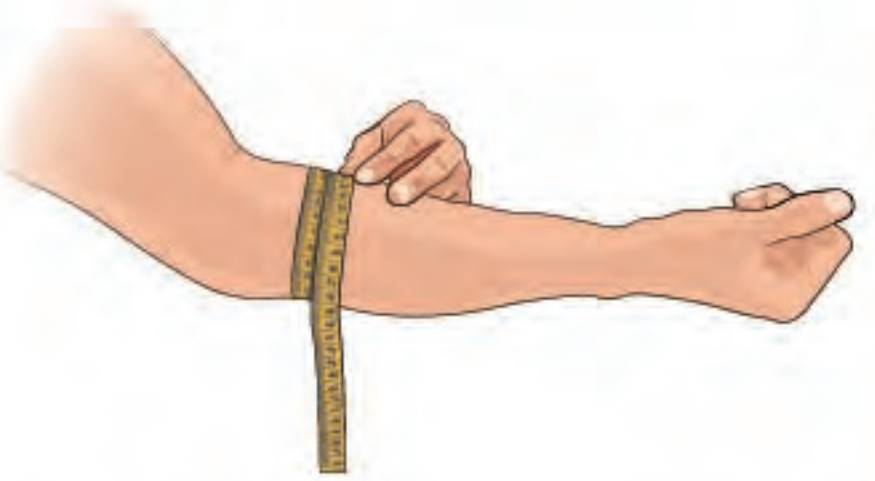
Zugkräfte der Muskulatur
werden durch den Gegenzug der Masalo Manschette reduziert und gestoppt.

Die Zugkräfte werden durch die Unterarmmanschette abgefangen und sicher an den Oberarmgurt umgeleitet.

Die richtige Größe

Die Masalo® Manschette MED gibt es in zwei verschiedenen Größen und Ausführungen für den **rechten** und den **linken** Arm.

Um die korrekte Größe für Sie zu ermitteln, **messen Sie bitte Ihren Unterarmumfang an der dicksten Stelle des betroffenen Arms** (bei leichter Streckung, in entspanntem Zustand)



Wählen Sie dann Ihre Größe und ob Sie die Manschette für den **linken** oder den **rechten Arm** benötigen!

Produktvarianten:

linker Arm	**rechter Arm**
Größe 1 links [MMMEDG-1L]	Größe 1 rechts [MMMEDG-1R]
Größe 2 links [MMMEDG-2L]	Größe 2 rechts [MMMEDG-2R]

Größentabelle

Zwischen 25,5cm und 28,5cm passen beide Größen, bitte wählen Sie bei einem Unterarmumfang von **27cm oder weniger Größe 1** und bei **mehr als 27cm Größe 2.**

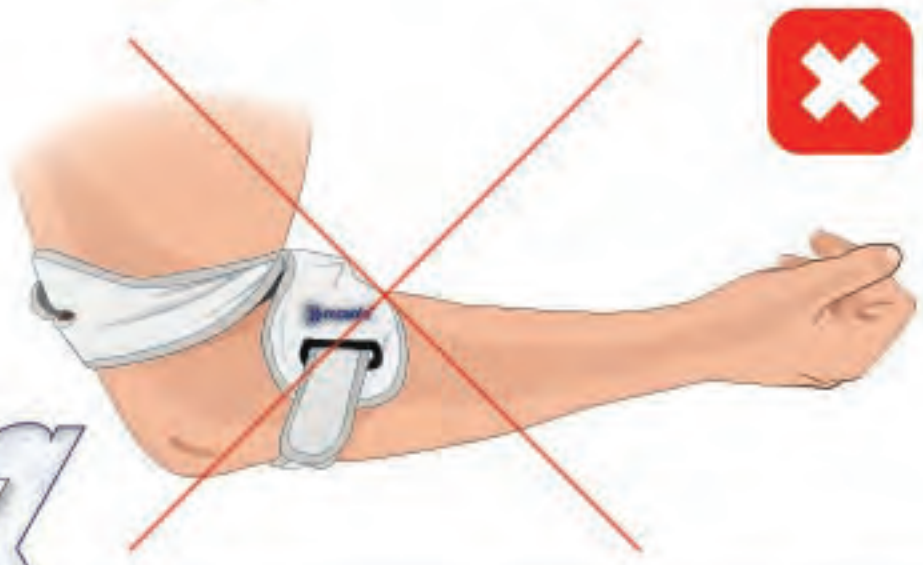
Anlegeanleitung

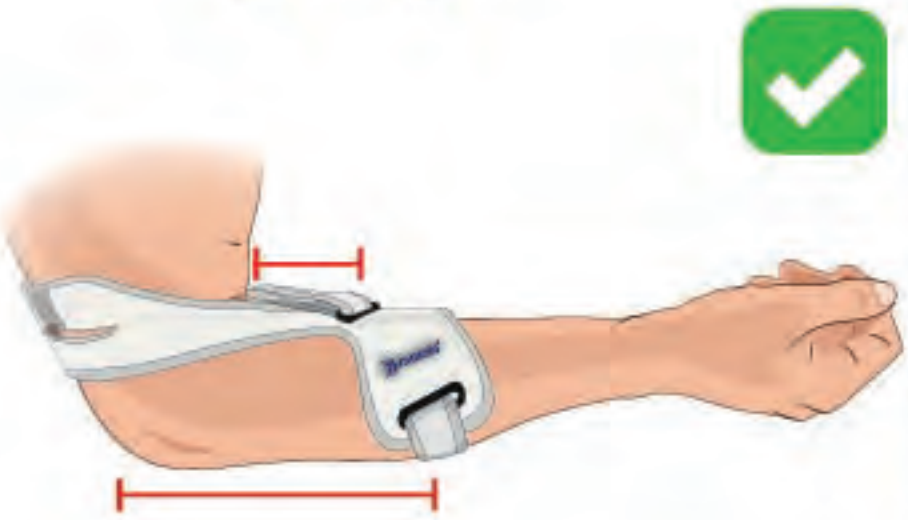
1 Nehmen Sie die Manschette und öffnen Sie beide Klettverschlüsse. Ziehen Sie wenn möglich die Gurte nicht aus den Kunststoffösen, diese lassen sich jedoch einfach wieder durch die Ösen führen. Streifen Sie dann die Manschette über Ihre Hand.

2 Schieben Sie die Manschette bis etwa in die **Mitte des Unterarms** und verschließen Sie den Klettverschluss so, dass die Unterarmmanschette gut am Arm anliegt.

Orientieren Sie sich außerdem daran, dass der kleine Punkt auf der Manschette etwa mittig zur Ellenbogenbeuge sitzt.

! **Achtung:** Die Unterarmmanschette soll in der <u>Mitte zwischen Hand und Ellenbogen</u> sitzen und darf nicht zu nah an der Ellenbogenbeuge platziert werden. **Bitte achten Sie auf genügend Abstand!**

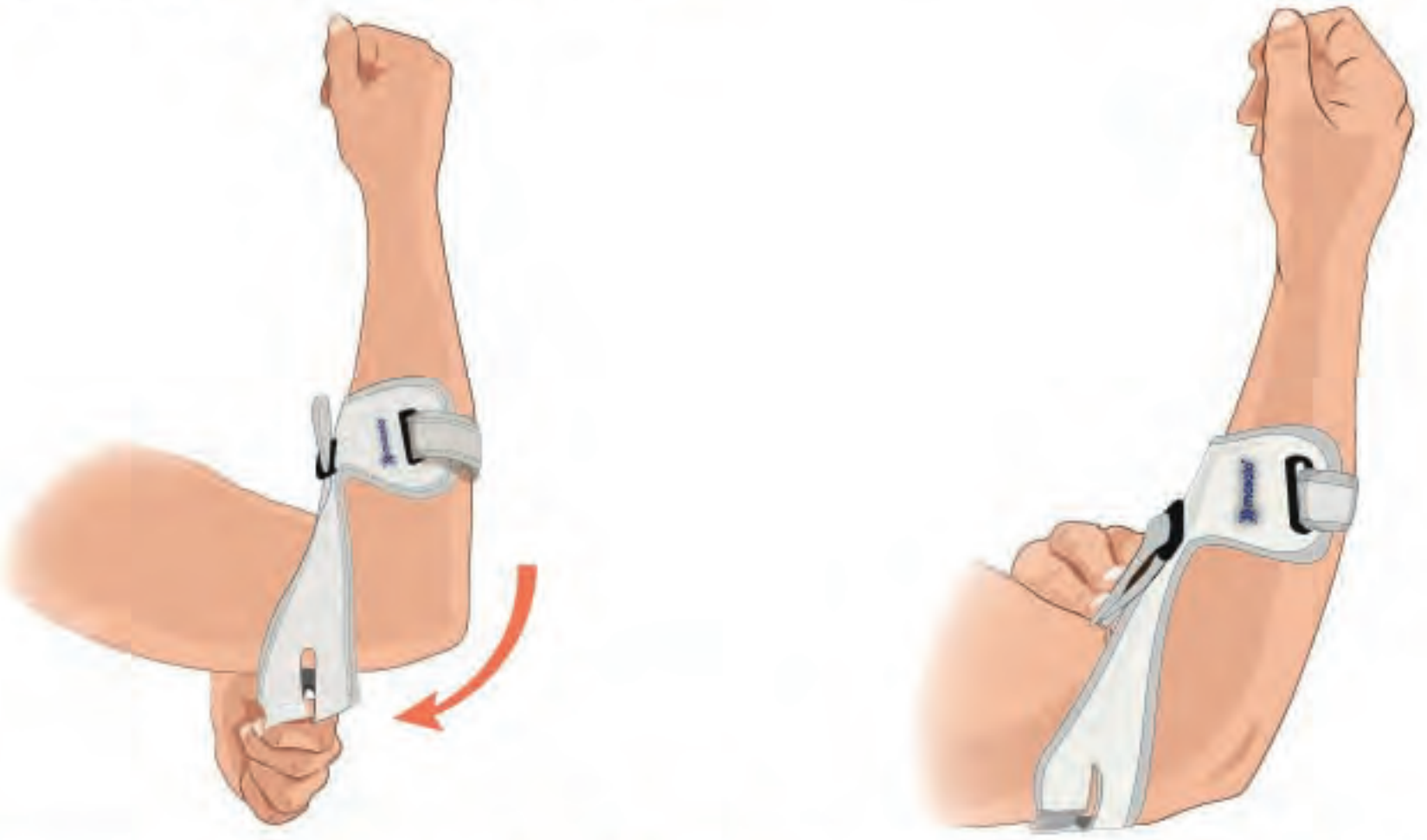




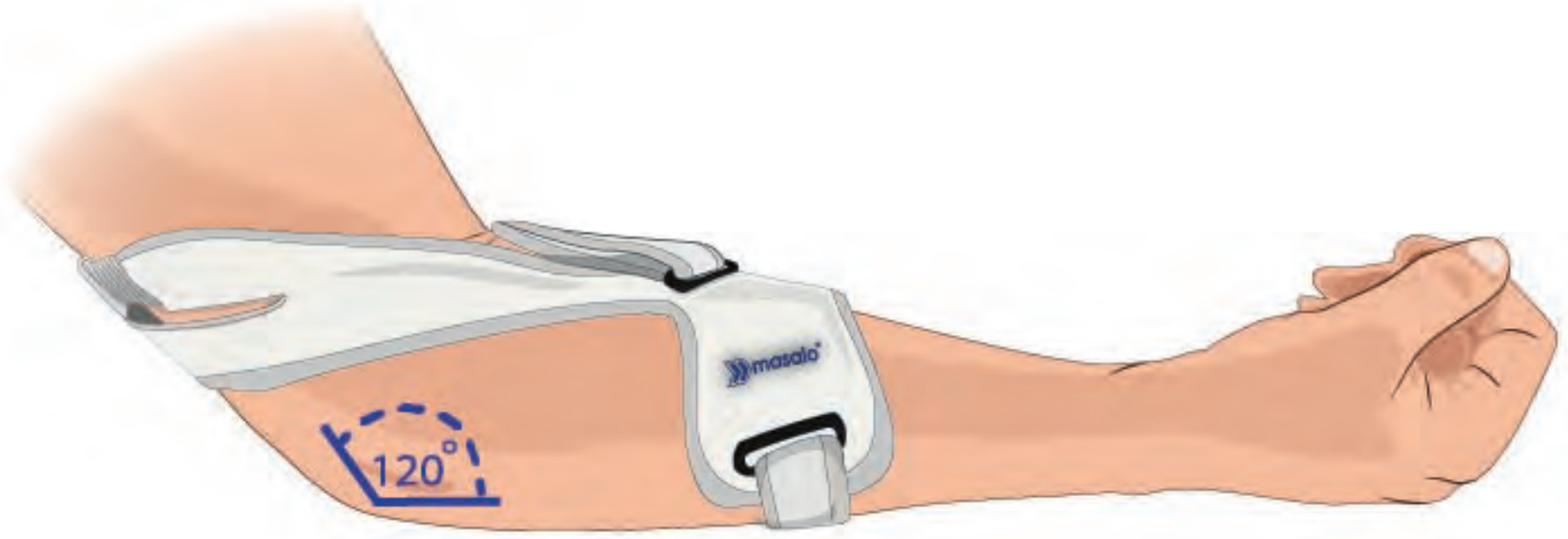
Anlegeanleitung

3 Sobald Sie die richtige Position der Bandage erreicht haben, streifen Sie den Oberarmgurt über den Ellenbogen und winkeln Sie Ihren Arm an.

Stellen Sie jetzt den Oberarmgurt in dieser Position so ein, dass dieser bei angewinkeltem Arm gut am Oberarm anliegt, der Gummi und der Gurt also nicht abstehen.



4 Wenn Sie nun den Arm in die Streckung bewegen, setzt spürbar der Gegenzug ein. Je nachdem wie Sie dabei die Einstellungen variieren, ist die Entlastung entsprechend stärker oder schwächer spürbar. Die Streckung des Arms soll grundsätzlich nur mit Kraftaufwand möglich sein.



Korrekt angelegte Manschette

Bei Streckung des Armes sehen Sie eine **Wölbung zwischen Unterarmmanschette und Ellenbogen**. Daran können Sie erkennen, dass dieser Bereich mit den Sehnen entlastet wird und die Manschette korrekt funktioniert.

Variieren Sie die Einstellungen, bis Sie die für sich optimale Position und Entlastung erreicht haben. Sie können die Einstellungen jederzeit der jeweiligen Situation entsprechend anpassen (z.B. **bei Tätigkeiten mit angewinkeltem Arm** wie der PC Arbeit **etwas strammer einstellen**, bei anderen Tätigkeiten nach Bedarf etwas lockern, bitte beachten Sie dazu unsere Tipps auf den folgenden Seiten).

Es wird empfohlen, die Masalo® Manschette MED in den ersten 14 Tagen permanent und bis zur Ausheilung der Verletzung sowie bei Belastungen des Arms möglichst regelmäßig zu tragen.

Die Entlastung müssen Sie sofort, bzw. innerhalb von max. 15-30 Minuten spüren.
Bitte wenden Sie sich sonst umgehend an Ihren Fachhändler oder kontaktieren Sie unseren Support unter **www.masalo.eu,** denn dann stimmt etwas nicht.
Wir unterstützen Sie gerne bei der korrekten Anwendung.

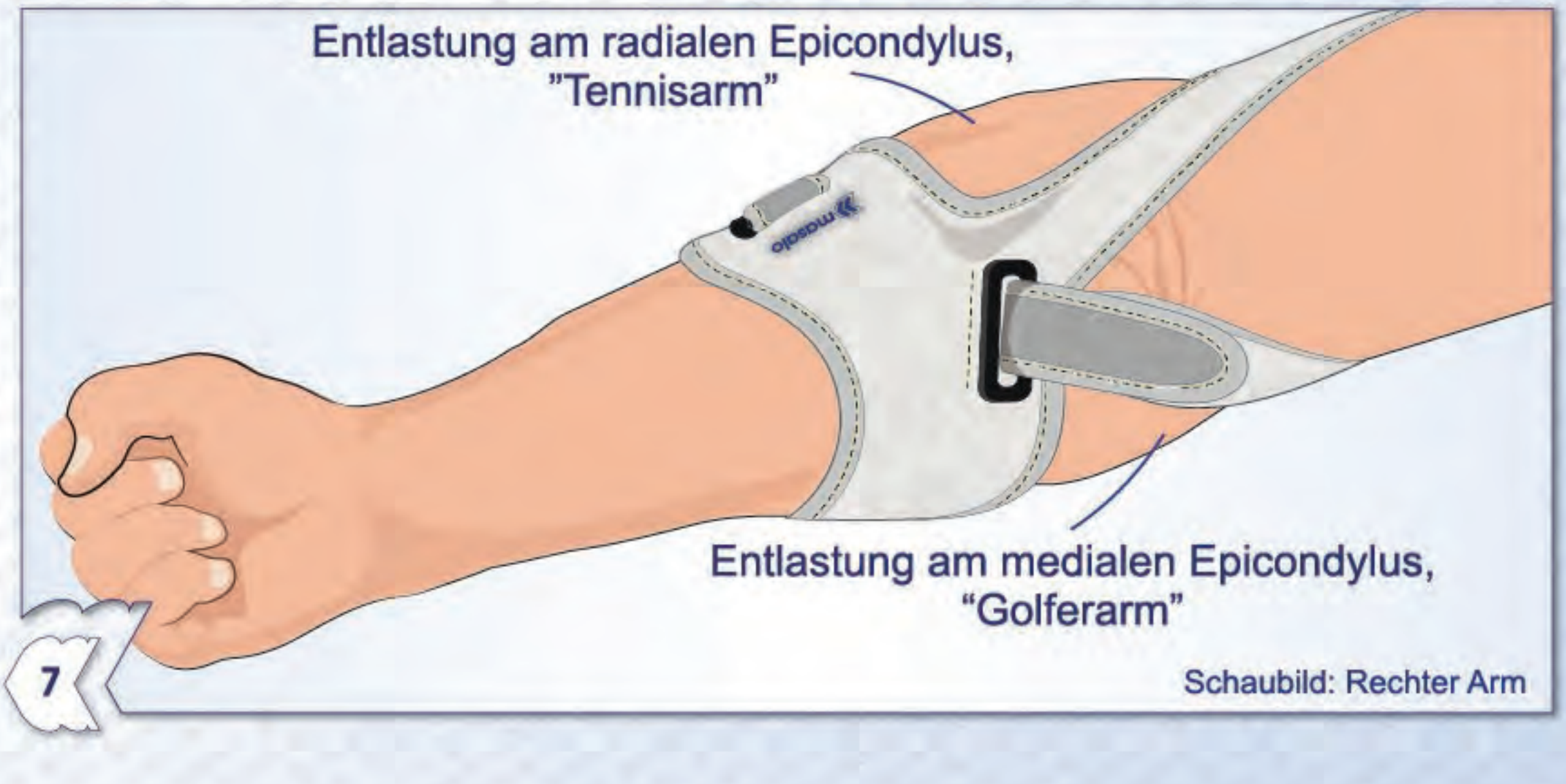


Schaubild: Rechter Arm

Tipps zum Tragen der Manschette

Der richtige "Dreh"

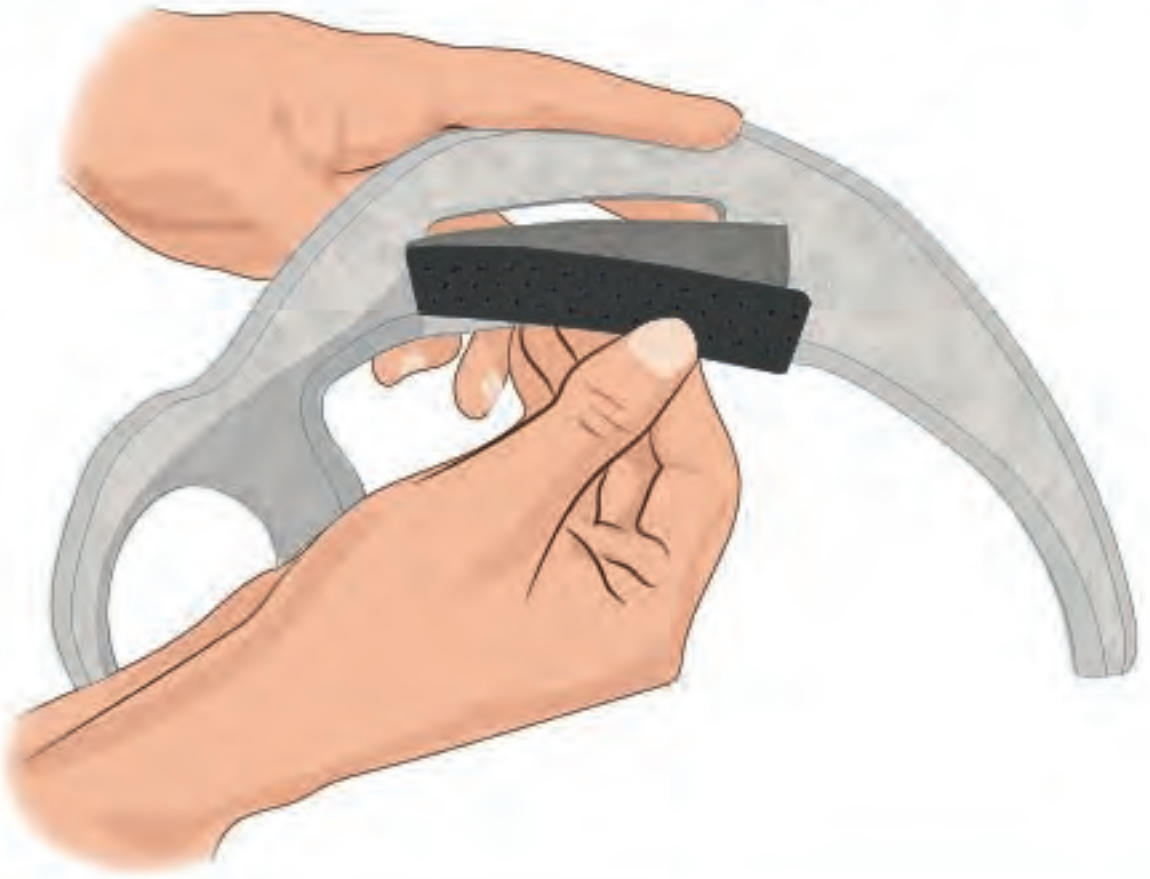
Wenn Sie mehr Entlastung wünschen oder Sie das Gefühl haben, dass die Manschette auf den Schmerzpunkt (Sehnenansatz) "drückt", verändern Sie bitte die Einstellungen nach einem oder mehreren der folgenden Punkte, bis Sie Ihre optimalen Einstellungen gefunden haben:

- Drehen Sie die Unterarmmanschette etwas weiter zur Außen- oder Innenseite des Arms
- Verändern Sie die Position der Unterarmmanschette (weiter Richtung Hand oder näher zum Ellenbogen)
- Stellen Sie den Oberarmgurt enger oder weiter

Das Silikon-Klettband

Im Oberarmgurt finden Sie innen ein kleines „Band" mit Silikon-Punkten, welches im Gurt mit Klett befestigt ist. Sie können dieses Band auch gerne entfernen, sollten dieses jedoch aufbewahren.

Dieses Klettband soll den Tragekomfort erhöhen und dafür sorgen, dass der Oberarmgurt auch bei etwas lockeren Einstellungen nicht vom Arm rutscht. Je nach Aktivität und Belastung können Sie die Position individuell verändern.



Weitere Tipps & Tricks

Tragekomfort verbessern
Bei akuter Berührungsempfindlichkeit an den Sehnenansätzen setzen Sie den Oberarmgurt etwas höher und stellen diesen etwas enger ein. Möglicherweise können Sie den Arm so nicht vollständig strecken, erzielen aber eine große Entlastung.

Diese Einstellung sollte nach 2-3 Tagen wieder verändert werden. Alternativ oder zusätzlich können Sie die Position der Unterarmmanschette (in Richtung Hand oder näher zum Ellenbogen) verändern.

Wichtige Infos:
Der Arm darf mit angelegter Manschette nicht immobilisiert werden und nicht in einer Schonhaltung verbleiben, der Arm muss ganz normal beweglich und einsetzbar bleiben und **muss möglichst normal und viel bewegt werden.**
Einzig bei Streckung / Belastung des Arms soll ein Gegenzug / Widerstand spürbar sein.

Bei sehr enger Einstellung und extremer Belastung kann es möglich sein, dass sich die Klettverschlüsse ausnahmsweise lösen. Dies ist ein erwünschter Effekt, um die Blutzirkulation durchgehend sicherzustellen. Ändern Sie bei Bedarf die Einstellungen, die Durchblutung soll nicht gestört werden.
Sollten Sie bei normaler Belastung Durchblutungsstörungen feststellen, stellen Sie die Bandage bitte entsprechend neu ein.

Sport

Je nach individueller Situation ist es mit der Masalo® Manschette MED trotz Epicondylitis schnell wieder möglich, allen sportlichen Aktivitäten nachzugehen, sogar Kraftsport, Tennis, Golf, Klettern, usw. können weiterhin ausgeübt werden.

Grundsätzlich ist Bewegung förderlich für den Heilungsprozess, aber bitte beginnen Sie Ihre sportlichen Aktivitäten moderat mit Bedacht und Vorsicht, um weitere Verletzungen zu vermeiden.
Die Masalo® Manschette MED eignet sich zudem auch nach Genesung hervorragend zur Prophylaxe.

Anwendung im Wasser

Die Masalo® Manschette MED kann auch im Wasser beim Schwimmen, Tauchen, Stand-Up-Paddling, Wind- und Kitesurfen oder Rudern etc. angewendet werden.

Bitte stellen Sie Ihre Manschette vor der Anwendung im Wasser optimal ein. Zwar lässt sich die Bandage auch im Wasser verstellen, möglicherweise müssen Sie dann aber die Klettverschlüsse etwas fester andrücken, da sich diese sonst durch das Wasser in den Zwischenräumen leichter lösen können.

Pflegehinweise

Waschen der Manschette

Die Masalo® Manschette MED kann per **Handwäsche bei 30°C** gewaschen werden. Als Reinigungsmittel verwenden Sie bitte handelsübliche Waschmittel (ohne Bleichmittel).

Um die Funktionsfähigkeit der Klettverschlüsse lange Zeit zu erhalten und um Beschädigungen zu vermeiden, empfehlen wir die Verschlüsse vor der Wäsche zu schließen.

Beim Trocknen das Produkt nicht direkter Hitze (z.B. Heizung, Sonneneinstrahlung usw.) aussetzen.

Sie dürfen das Produkt keinesfalls in einen Trockner geben!

Tragedauer

Eine Epicondylitis kann recht langwierig sein bis zur vollständigen Ausheilung. Deshalb ist eine **Tragedauer von 4 Wochen bis zu 6 Monaten** normal.

Je konsequenter Sie die Bandage tragen (am besten **Tag und Nacht**), desto besser unterstützt diese den Heilungsprozess.

Wir empfehlen aus diesem Grund die Anschaffung einer **zweiten Manschette zum Wechseln** (nach der Arbeit, dem Sport, dem Waschen usw.), so sind Sie zu jeder Zeit bestmöglich geschützt.

Medizinische Informationen

Indikationen:
Zur Therapie und Prophylaxe bei:

- Epicondylitis radialis humeri
  ("Tennisarm", Epicondylitis humeri lateralis / *äußerer Epikondylus*)
- Epicondylitis ulnaris humeri
  ("Golferarm", Epicondylitis humeri medialis / *innerer Epikondylus*)

Patientenzielgruppe:
Dieses Produkt wurde entwickelt für Personen, die unter der Epicondylitis humeri lateralis und/oder Epicondylitis humeri medialis leiden, zur Nachsorge bei Epicondylitis und zur Prophylaxe bei Tätigkeiten, die den betreffenden Bereich belasten.

Kontra-Indikationen:
Das Produkt soll nicht, oder nur nach Rücksprache mit dem Arzt angewendet werden bei:

- Allergien und/oder Materialunverträglichkeit
- verletzter, irritierter oder geschädigter Haut (im Wirkbereich)
- Empfindungs- und/oder Durchblutungsstörungen der Hand
- bei Lähmungen (z. B. Hemiparese), Ödemen, Schwellungen
- akuten Frakturen im Wirkungsbereich bzw. am betroffenen Arm
- Lymphabflussstörungen sowie bei unklaren Weichteilschwellungen auch außerhalb des Wirkbereiches

Nebenwirkungen:
Auch bei sachgerechter Anwendung können auf der Haut bei starker Belastung des Arms vorübergehend Druckstellen oder Rötungen auftreten.
Weitere Nebenwirkungen sind nicht bekannt.
Sollten wider Erwarten zusätzliche Schmerzen oder allergische Reaktionen auftreten, konsultieren Sie bitte unverzüglich Ihren Arzt.

Wir müssen Sie darauf hinweisen, dass alle im Zusammenhang mit dem Produkt auftretenden schwerwiegenden Vorfälle, die direkt oder indirekt zum Tod oder zu einer schwerwiegenden Verschlechterung des Gesundheitszustandes eines Menschen geführt haben, uns und der zuständigen Behörde des Mitgliedstaats, in dem Sie niedergelassen sind, zu melden sind.

Technische Daten

Masalo® Manschette MED Größe 1
Produktbestandteile: 65% Polyester, 26% Nylon, 6% Viskose, 2% Elasthan, 1% Baumwolle
Abmessungen: ca. 67cm x 20cm (ausgeklappt), *Gewicht:* 65g

Masalo® Manschette MED Größe 2
Produktbestandteile: 65% Polyester, 26% Nylon, 6% Viskose, 2% Elasthan, 1% Baumwolle
Abmessungen: ca. 79cm x 22cm (ausgeklappt), *Gewicht:* 75g

Produktvarianten:
Größe 1 links [MMMEDG-1L], Größe 1 rechts [MMMEDG-1R],
Größe 2 links [MMMEDG-2L], Größe 2 rechts [MMMEDG-2R]

Lebensdauer:
Die Masalo® Manschette MED hat bei sachgerechter Pflege und normaler Beanspruchung eine grundsätzliche Lebensdauer von mindestens 1 Jahr.
Sofern die Bandage täglich getragen und stark beansprucht wird, kann sich die Lebensdauer auf 6 Monate verringern. Die Lebensdauer kann sich weiterhin verringern bei Fehlbenutzung, bei Anwendung falscher Waschsubstanzen, Schleudern mit hohen Drehzahlen oder Verwendung eines Wäschetrockners.

Entsorgung:
Die Masalo® Manschette MED kann nach Ende der Lebensdauer mit dem Hausmüll entsorgt werden.

Haftungsausschluss:
Eine Haftung für normale Abnutzung ist ausgeschlossen. Schadenersatzansprüche jeglicher Art sind ausgeschlossen. Die Haftung nach dem Produkthaftungsgesetz wird durch vorstehende Sätze nicht eingeschränkt.

EU-Patent:
3381423 (weitere Patente angemeldet)

Gebrauchsanleitung:
Stand: 06/2024, Version 2.05

Symbolerklärung

Herstellerangaben
REF Artikelnummer
LOT Chargennummer
Produktbestandteile
Gebrauchsanleitung
UDI Unique Device Identifier
Einzelner Patient - mehrfach anwendbar
Größen-/Seitenangabe
MD Zugelassenes Medizinprodukt
CE 2017/745 EU

Kontakt

Masalo®
Lüner Weg 32a
21337 Lüneburg
Germany
Web: www.masalo.eu
Mail: shop@masalo.eu