

BANDAGEN UND ORTHESEN
KOMPRESSIONSSTRÜMPFE
EINLAGEN UND SCHUHE
MESSTECHNOLOGIE

BANDAGEN

Train-Aktivbandagen

Schnelle Hilfe bei Beschwerden.



Rev. 4 - 06/13_19000060001009

Bauerfeind AG
Triebeser Straße 16
07937 Zeulenroda-Triebes
Tel. +49 (0) 36628-66-40 00
Fax +49 (0) 36628-66-44 99
E-Mail info@bauerfeind.com

Österreich
Bauerfeind Ges.m.b.H.
Hainburger Straße 33
A-1030 Wien
Tel. +43 (0) 800 44 30 130
Fax +43 (0) 800 44 30 131
E-Mail info@bauerfeind.at

Schweiz
Bauerfeind AG
Vorderi Böde 5
CH-5452 Oberrohrdorf
Tel. +41 (0) 56 485 82 42
Fax +41 (0) 56 485 82 59
E-Mail info@bauerfeind.ch

Gesundheit steht meist an erster Stelle, wenn wir uns etwas wünschen. Um dieses wertvolle Gut zu erhalten, ist jeder Einzelne gefordert, selbst aktiv zu werden und mehr Eigenverantwortung zu übernehmen.



Mehr Eigenverantwortung für die Gesundheit.

Engagement für die eigene Gesundheit beginnt mit alltäglichen Dingen wie beispielsweise rückenbewussterem Verhalten, mehr Bewegung oder gesunder Ernährung und reicht bis hin zur Bereitschaft, auch in seine Gesundheit zu investieren.

Zur Vorbeugung oder um bei Beschwerden schnell wieder auf die Beine zu kommen, steht eine Vielzahl orthopädischer Hilfsmittel zur Verfügung. Zudem besteht die Möglichkeit, sich bewusst für eine qualitativ hochwertige Versorgung mit Hilfsmitteln, z. B. Bandagen, zu entscheiden – der „Mehrwert“ muss dann selbst übernommen werden. Diese Investition in Qualitätsprodukte und damit in die eigene Gesundheit zahlt sich aus: durch eine schnellere Genesung und mehr Lebensqualität.

Bestens versorgt mit Qualitätsprodukten.

Die gute Verarbeitung, die Qualität der verwendeten Materialien und der Einsatz innovativer Technologien sind Voraussetzungen dafür, dass ein medizinisches Hilfsmittel perfekt sitzt. Nur dann kann es optimal wirken. Entscheidend ist die nachgewiesene Wirkung. Daher sollten Sie darauf achten, dass langjährige medizinische Erfahrungen mit dem Produkt vorliegen, die beweisen, dass es auch wirklich die Beschwerden lindern kann.

Bei Qualitätsprodukten aus dem Hause Bauerfeind haben Sie diese Sicherheit. Die Produkte unterliegen strengsten Qualitätskontrollen und werden entsprechend der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse ständig weiterentwickelt.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in der Regel die männliche Schreibweise verwendet. Der Herausgeber weist an dieser Stelle ausdrücklich darauf hin, dass sowohl die männliche als auch die weibliche Schreibweise für die entsprechenden Beiträge gemeint ist.

Ob beim Stehen, Gehen oder Sitzen, ob im Beruf, im Alltag oder in der Freizeit – unsere Gelenke leisten täglich Schwerstarbeit. Belastungen, die auf ein Vielfaches des Körpergewichts ansteigen können, sind keine Seltenheit. Zudem gehen wir oft nicht gerade sorgsam mit unseren Gelenken um. Zu wenig Bewegung, gelenkbelastende Tätigkeiten oder falsches Schuhwerk sind nur einige Faktoren, die den Gelenken zu schaffen machen.

Dreh- und Angelpunkt Gelenke.

Aber auch altersbedingte Verschleißerscheinungen oder rheumatische Veränderungen können Auslöser für Beschwerden sein und die Mobilität einschränken.

Unsere Gelenke sind unentbehrlich für unsere Beweglichkeit. Die Möglichkeiten, etwas für die Gesundheit seiner Gelenke zu tun, sind vielfältig. Schon kleinere Veränderungen im Alltag sowie Bewegung können dazu beitragen. Einige Tipps sowie spezielle Übungen haben wir im Folgenden für Sie zusammengestellt.

Damit Ihre Gelenke in Form bleiben.

- 1 Bewegen Sie sich täglich.
- 2 Betreiben Sie gelenkschonende Sportarten wie Schwimmen, Walken oder Radfahren.
- 3 Wärmen Sie sich vor dem Sport auf und achten Sie auf richtige Bewegungsabläufe.
- 4 Hören Sie beim Sport auf die Signale Ihres Körpers und muten Sie sich nicht zu viel zu.
- 5 Tragen und heben Sie schwere Lasten möglichst gelenkschonend.
- 6 Achten Sie auf dämpfendes Schuhwerk oder weichen Untergrund.
- 7 Tragen Sie Schuhe mit flachen Absätzen.
- 8 Achten Sie auf die richtige Haltung, wenn Sie am Schreibtisch oder vor dem PC sitzen.
- 9 Vermeiden Sie Überlastungen z. B. beim Heimwerken, der Hausarbeit oder der Gartenarbeit.
- 10 Vermeiden Sie einseitige, gelenkbelastende Bewegungen.
- 11 Achten Sie auf Ihr Gewicht.
- 12 Achten Sie auf eine gesunde Ernährungs- und Lebensweise, denn sie kann vor vielen Krankheiten schützen, auch vor Gelenkbeschwerden.

Übung* 1

- Stellen Sie sich mit einem Fuß auf die übereinandergelegten Enden eines Thera-Bandes**.
- Stecken Sie den anderen Fuß in die entstandene Schlaufe und drücken bzw. heben Sie ihn gegen den Widerstand nach außen.
- Die Bewegung ganz langsam 15 bis 20 Mal ausführen.
- Die gesamte Übung mindestens drei Mal mit jedem Fuß wiederholen.

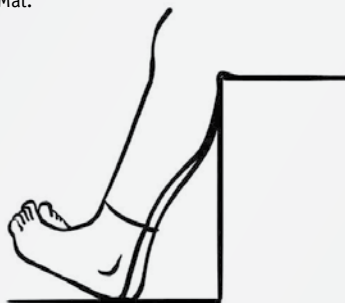


Übung* 2

Ausgangsstellung:

Sie sitzen aufrecht auf einem Stuhl oder auf einem Hocker, die Füße stehen locker auf dem Boden.

- Heben Sie abwechselnd Ferse und Vorfuß an.
- Wiederholen Sie die Übung zehn Mal.



Übung* 3

- In der Rückenlage
- Fahren Sie mit dem zu trainierenden Bein in der Luft Rad; das andere Bein ist angestellt.
- Bewegen Sie Ihr Bein immer bis zur vollständigen Streckung und Beugung.
- Führen Sie die Übung fünf Mal vorwärts und fünf Mal rückwärts durch.



Übung* 4

- Im Sitzen
- Klemmen Sie ein dickes Buch zwischen die Füße.
- Heben Sie das Buch an, indem Sie die Knie strecken.
- Halten Sie diese Position fünf Sekunden, ehe Sie die Füße wieder absenken.
- Führen Sie die Übung fünf Mal durch.



* Bitte klären Sie mit Ihrem Arzt, ob diese Übungen für Sie geeignet sind.

** Spezielles elastisches Gummiband

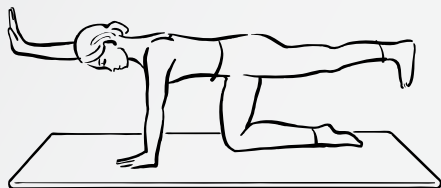
Übung* 5

- Strecken Sie im Stand beide Arme nach oben – Beine sind leicht gespreizt und nicht durchgedrückt.
 - Strecken Sie abwechselnd je einen Arm nach oben und greifen Sie nach einem imaginären Apfel. Strecken Sie dabei jeweils die entsprechende Seite des Oberkörpers.
- Wichtig:** den Kopf gerade halten und nicht auf die Zehenspitzen stellen!
- Gönnen Sie Ihrem Rücken mindestens zwei oder drei Mal am Tag diese Bewegung – ideal wäre alle zwei Stunden.



Übung* 6

- Stützen Sie sich auf Hände (Ellbogen leicht gebeugt) und Knie – halten Sie dabei den Rücken gerade durch Anspannen der Bauch- und Gesäßmuskulatur.
- Strecken Sie wechselseitig jeweils ein Bein nach hinten weg, ziehen Sie die Zehen heran und schieben Sie dabei den Kopf nach vorne heraus (Bein nicht höher als bis zur Waagerechten).
- Steigerung! Strecken Sie das linke Bein nach hinten – nehmen sie dabei den rechten Arm nach vorne und umgekehrt.
- Wenn die Bewegung korrekt ausgeführt wird, bilden Bein, Rücken und Arm eine gerade Linie.



Übung* 7

Mit dieser speziellen Dehnübung können Sie selbst dazu beitragen, Ihre Probleme mit einer Sehnenscheidenentzündung dauerhaft in den Griff zu bekommen.

- Stützen Sie sich mit gestrecktem Arm und abgewinkelter Hand auf einem Tisch ab.
- Drehen Sie die Hand in Richtung kleiner Finger, bis alle Finger zum Körper zeigen.
- Lösen Sie den Handballen vom Tisch, während die Finger auf der Platte verweilen.
- Beugen Sie den Ellenbogen, bis sich ein leichtes Spannungsgefühl aufbaut. Halten Sie die Spannung 15 Sekunden.
- Die Übung regelmäßig wiederholen.



Übung* 8

Mit dieser speziellen Dehnübung können Sie dazu beitragen, Probleme mit einem Tennisarm dauerhaft in den Griff zu bekommen.

- Winkeln Sie die Hand bei gestrecktem Arm nach unten ab.
- Drehen Sie die Hand in Richtung kleiner Finger, so weit es geht.
- Die Fingernägel zeigen bei dieser Übung vom Körper weg nach außen.
- Mit der anderen Hand unter leichtem Druck die abgewinkelte Hand in Richtung Körper drücken.
- Es entsteht ein Spannungsgefühl in der Unterarmmuskulatur.
- Die Dehnung vorsichtig erhöhen und 15 Sekunden halten.
- Die Übung regelmäßig wiederholen.



* Bitte klären Sie mit Ihrem Arzt, ob diese Übungen für Sie geeignet sind.

Bauerfeind – Schnelle Hilfe bei Gelenkbeschwerden.

Neben der Einhaltung der zehn Regeln und regelmäßiger Bewegung helfen spezielle Bandagen und Orthesen Schmerzen im Beschwerdefall zu lindern und den Rücken zu unterstützen und zu stabilisieren.

Bandagen und Orthesen von Bauerfeind eignen sich für die Akutversorgung, unterstützen die Rehabilitation und können auch präventiv eingesetzt werden.

Sie sind praktisch in der Handhabung und können einfach und schnell angelegt werden.

Bauerfeind – Kompetenz rund um die Gelenke.

Durch ihre muskelaktivierenden und stabilisierenden Eigenschaften beschleunigen Bandagen und Orthesen Regenerationsprozesse. Ihre schmerzlindernde Wirkung motiviert zur Bewegung.

Sie verbessern die Eigenwahrnehmung des Körpers und tragen so zu einer langfristigen Stabilisierung bei, indem Fehlhaltungen und Fehlbewegungen korrigiert, die Muskulatur gestärkt und Überlastungsmomente ausgeglichen werden.

Auf den folgenden Seiten finden Sie für die Linderung Ihrer Beschwerden das passende Produkt von Bauerfeind.

Train-Aktivbandagen helfen,

- Schmerzen zu lindern
- den Heilungsprozess und die Rehabilitation zu fördern
- Arzneimittel einzusparen
- die Arbeits- und Sportfähigkeit zu erhalten

Train-Aktivbandagen zeichnen sich durch einen hohen Tragekomfort aus und unterstützen so die therapeutische Wirksamkeit nachhaltig. Sie überzeugen durch:

- **sicheren Sitz und hohe Dehnfähigkeit**
- **ein atmungsaktives, hautfreundliches Material**
- **sportliches Design**

Beste Wirkung und angenehmer Komfort.

Die optimale Wirkung der Train-Aktivbandagen ist das Ergebnis langjähriger Erfahrungen, gestützt von medizinischen und orthopädiotechnischen Studien, und der hohen Qualitätsstandards von Bauerfeind. Auch Erkenntnisse aus der Versorgung von Spitzenathleten fließen stetig in die Entwicklung und Optimierung der Produkte ein. Und das kommt allen zugute.

Hoher Tragekomfort

Die Train-Aktivbandage ist in dreidimensionalem, anatomisch angepasstem Formgestrick gearbeitet. Für überzeugenden Sitz und hohe Wirksamkeit.



Besondere Dehnfähigkeit des Gestricks



Atmungsaktives Gestrick

Anwendungsgebiete

- Beschwerden an der Achillessehne (Achillodynie)
- Nach Operationen, z. B. von Achillessehnenrissen



Anwendungsgebiete

- Beschwerden an der Achillessehne (Achillodynie)
- Nach Operationen, beispielsweise infolge chronischer Erkrankungen der Achillessehne und deren Gleitgewebe
- Reizzustände bei Haglundferse



Anwendungsgebiete

- Reizzustände nach Verletzungen (posttraumatisch) oder Operationen (postoperativ)
- Gelenkgüsse und Schwellungen bei Gelenkverschleiß (Arthrose) und -entzündungen (Arthritiden)
- Bänderschwäche



Anwendungsgebiete

- Chronische, posttraumatische oder postoperative Reizzustände
- Frühfunktionelle Therapie von Kapselbandzerrungen
- Bänderschwäche
- Supinationsprophylaxe
- Postoperative Rehabilitation



AchilloTrain®

Aktivbandage zur Entlastung der Achillessehne

- Bietet Stabilität und entlastet die Achillessehne
- Wirkt schmerzlindernd und muskelaktivierend
- Optimale Passform und hoher Tragekomfort

AchilloTrain® Pro

Aktivbandage mit hochreichender Friktionspelotte

- Bietet Stabilität vor allem bei Dauerbelastung in der Bewegung
- Patentiertes Massagepolster mit Noppen aktiviert über einen Wechseldruck die durch die Muskeln bedingte Steuerung der Achillessehne
- Optimale Passform und hoher Tragekomfort

MalleoTrain®

Aktivbandage zur muskulären Stabilisierung des Sprunggelenks

- Schneller Schwellungsabbau durch die Kombination aus dem der Körperform angepassten Train Aktivgestrick und zwei Massagepolstern
- Wirkt schmerzlindernd und muskelaktivierend
- Optimale Passform und hoher Tragekomfort

MalleoTrain® Plus

Aktivbandage für erhöhte Stabilisierung des Sprunggelenks

- Aktivbandage mit Qualitäten eines funktionellen Sprunggelenk Tapeverbandes
- Erhöhte Stabilität und Umknickschutz durch ein 3-stufiges Gurtsystem
- Massagepolster schaffen zusätzliche Stabilität
- Optimale Passform und hoher Tragekomfort

Anwendungsgebiete

- Reizzustände (Tendomyopathie, Ansatzligamentose, Meniskopathie, Arthrose, Arthritis, posttraumatisch und postoperativ)
- Instabilitätsgefühl
- rezidivierender Gelenkerguss

Anwendungsgebiete

- Seitliche Verschiebung der Kniescheibe (Patellalateralisation)
- Vorderer Knieschmerz
- Instabilitätsgefühl
- Patellaspitzensyndrom
- Patellahochstand

Anwendungsgebiete

- Reizzustände, insbesondere bei Arthrose im Knie (Gonarthrose)
- vorderer Knieschmerz
- Varusarthrose
- rezidivierender Gelenkerguss

Anwendungsgebiete

- Akutes LWS-Syndrom
- Leichte Degeneration/Muskuläre Insuffizienz der Wirbelsäule
- Diskektomie
- Konservativ nach Prolaps

• Hauptindikation, ○ Begleitindikation



GenuTrain®

Aktivbandage zur Entlastung und Stabilisierung des Kniegelenks

- Sicherer Halt für das Knie durch Zusammenspiel von Train Aktivgestrick und neuer Omega-Pelotte
- Wirkt schmerzlindernd und muskelaktivierend
- Neue Omega-Pelotte sorgt für Druckentlastung der Kniescheibe und Schmerzreduktion am Meniskus

GenuTrain® P3

Aktivbandage für das Kniegelenk zur Verbesserung der Patellaführung

- Sicherung der korrekten Position der Kniescheibe durch Korrekturzügel und Massagepolster
- Wirkt schmerzlindernd und muskelaktivierend
- Optimale Passform und hoher Tragekomfort
- Besonders weich in der Kniekehle

GenuTrain® A3

Aktivbandage zur komplexen Behandlung bei Kniebeschwerden

- Schneller Schwellungsabbau durch Zusammenspiel von Train-Aktivgestrick und Massagepolster
- Wirkt schmerzlindernd und muskelaktivierend
- Die spezielle Form des Massagepolsters bezieht wichtige Sensoren zur muskulären Stabilisierung des Kniegelenks ein

LumboTrain®/ LumboTrain® Lady

Aktivbandage zur muskulären Stabilisierung der Lendenwirbelsäule

- Lindert Schmerzen im unteren Rücken und wirkt muskelaktivierend
- LumboTrain Lady speziell geformt für Frauen
- Einfaches An- und Ablegen durch praktische Handschlaufen
- Optimale Passform und hoher Tragekomfort

Anwendungsgebiete

- Gelenkverschleiß (Arthrose)
- Reizzustände nach Verletzungen (posttraumatisch) oder Operationen (postoperativ)
- Sehnenscheidenentzündung (Tendovaginitis)



Anwendungsgebiete

- Gelenkverschleiß (Arthrose)
- Reizzustände nach Verletzungen (posttraumatisch) oder Operationen (postoperativ)
- Tennis-/Golferellenbogen (Epikondylopathien)



Anwendungsgebiete

- Gelenkverschleiß (Arthrose)
- Reizzustände nach Verletzungen
- Reizzustände nach Operationen
- Überlastungsschäden z.B. Werferschulter



Anwendungsgebiete

- Gelenkverschleiß (Arthrose)
- Reizzustände nach Verletzungen
- Reizzustände nach Operationen
- Überlastungsschäden z.B. Werferschulter



ManuTrain®

Aktivbandage zur Unterstützung des Handgelenks

- Massagepolster sorgen für eine Druckentlastung von Nerven und Gefäßen
- Wirkt schmerzlindernd und muskelaktivierend
- Optimale Passform und hoher Tragekomfort

EpiTrain®

Aktivbandage zur gezielten Kompression des Ellenbogens

- Lindert Schmerzen am äußeren Muskelansatz des Ellenbogens
- Hilft Verspannungen zu lösen und wirkt muskelaktivierend
- Optimale Passform und hoher Tragekomfort

OmoTrain®

Aktivbandage zur frühfunktionellen Behandlung des Schultergelenks

- Das Delta-Massagepolster verteilt den therapeutischen Wechseldruck auf das umliegende Weichteilgewebe
- Schmerzen werden reduziert, Muskeln aktiviert
- Train-Aktivgestrick bietet optimale Passform und hohen Tragekomfort
- Spezielle Gurtführung zentriert das Schultergelenk

OmoTrain® S

Aktivbandage zur muskulären Stabilisierung des Schultergelenks

- Das Delta-Massagepolster verteilt den therapeutischen Wechseldruck auf das umliegende Weichteilgewebe
- Schmerzen werden reduziert, Muskeln aktiviert
- Train-Aktivgestrick bietet optimale Passform und hohen Tragekomfort
- Direkte Gurtführung ermöglicht leichtes An-/Ablegen, hoher Bewegungsfreiraum