



Masalo® Manschette MED

Anlegehilfe & Informationen

Stand: Oktober 2022

<b>Gegenzug-Prinzip der Masalo<sup>®</sup> Manschette MED gegen Epicondylitis</b>	<b>Seite 3 (Klick)</b>
<b>Funktion der Masalo<sup>®</sup> Manschette</b>	<b>Seite 4 (Klick)</b>
<b>Anlegeanleitung</b>	
Anlegeanleitung	<b>Seite 5 (Klick)</b>
Richtig und falsch angelegte Manschette	<b>Seite 6 (Klick)</b>
<b>Fallbeispiele und Problemlösungen</b>	
Keine Wirkung, Manschette zu nah am Ellenbogen	<b>Seite 7 (Klick)</b>
Keine Wirkung, Gurt zu locker, Rutschen der Manschette	<b>Seite 8 (Klick)</b>
Oberarmgurt falsch eingestellt, Gurt rutscht	<b>Seite 9 (Klick)</b>
Falsch befestigte Manschette, Arm kann nicht mehr bewegt werden	<b>Seite 10 (Klick)</b>
<b>Funktionstest und weitere Hinweise</b>	<b>Seite 11 (Klick)</b>
<b>Weitere Tipps gegen die Epicondylitis</b>	<b>Seite 13 (Klick)</b>
<b>Größentabelle &amp; Größenbestimmung</b>	<b>Seite 14 (Klick)</b>
<b>Medizinische Hinweise</b>	<b>Seite 15 (Klick)</b>
<b>Kontakt &amp; Tipps</b>	<b>Seite 16 (Klick)</b>

## Ursache der Epicondylitis (Tennisarm, rechts)

### Problem:

Zugkräfte  
verursachen  
Mikrorisse an  
den Sehnen



(verletzte Sehnen)



 **masalo**®  
Gegenzug-Prinzip

Tennisarm  Golferarm  Mausarm

### Lösung:

Der Masalo® - Gegenzug  
stoppt die Zugkräfte, die Sehnen werden  
sofort entlastet und können heilen - der  
Arm kann voll belastet werden

(geheilte Sehnen)



Die **Unterarmmanschette** der Masalo® Manschette MED wird etwa in der **Mitte des Unterarms** platziert (nicht zu nah an den Ellenbogen setzen!) und mit einem Klettverschluss fixiert.

Die Unterarmmanschette soll guten Halt haben, darf aber in entspanntem Zustand keine Durchblutungsstörungen verursachen.

Der **Oberarmgurt** wird dann ebenfalls mit einem Klettverschluss befestigt und entsprechend der Aktivität und Belastung angepasst.

Durch die einzigartige und **patentierte Konstruktion** hält der Oberarmgurt bei jeder Bewegung.

Die **Unterarmmanschette umfasst das gesamte Gewebe des Unterarms**, inkl. Haut, Muskeln und Sehnen **und zieht dieses in Richtung der Sehnenansätze** am Ellenbogen. Die Zugkräfte werden so gebremst und quasi an den Oberarmgurt umgeleitet. Die Sehnen sind dadurch entlastet. Ein einfaches, **physikalisches Prinzip von Zug und Gegenzug**.

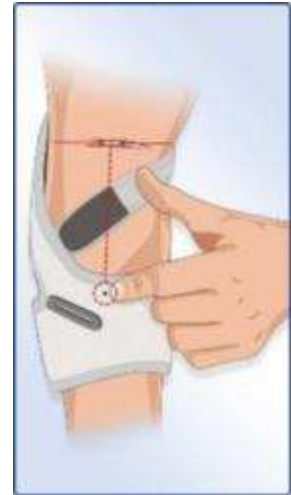
Hierdurch werden die betroffenen Sehnen entlastet und haben die Chance zu **heilen**, obwohl der Arm **weiterhin eingesetzt und belastet werden kann**.

Die Masalo® Manschette arbeitet **nicht mit Kompression (Druck)** und kann somit permanent getragen werden. Durch die sichergestellte Durchblutung kann der Heilungsprozess positiv unterstützt werden, selbst nachts wird der Arm gestützt und entlastet.

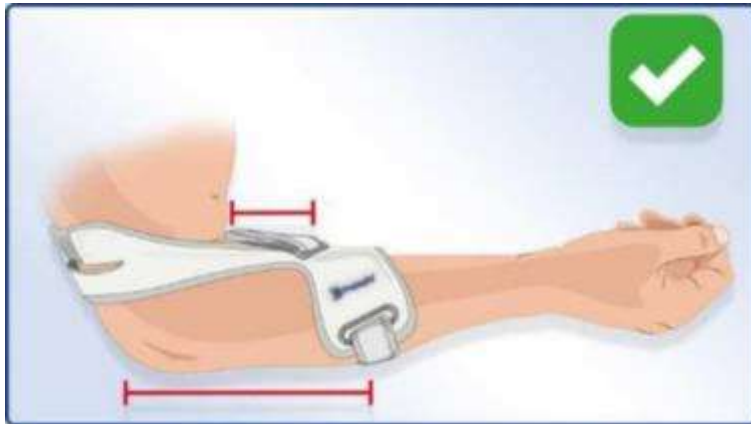




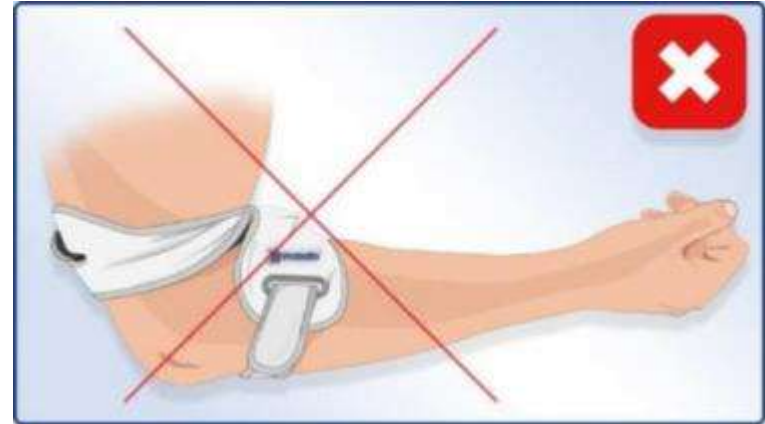
- Öffnen Sie die beiden Klettverschlüsse
- Streifen Sie die Manschette über die Hand
- Schieben Sie die Manschette bis in die Mitte des Unterarms und verschließen Sie den Klettverschluss so, dass die Unterarmmanschette gut am Arm anliegt und die Durchblutung gewährleistet bleibt.
- Die Unterarmmanschette darf nicht zu nah am Ellenbogen sitzen und wirkt nicht mit Kompression!
- Der kleine Punkt auf der Manschette soll etwa mittig zur Ellenbogenbeuge sitzen. (Abbildung rechts)
- Halten Sie zwingend ausreichend Abstand zur Ellenbogenbeuge ein, so dass die Unterarmmanschette etwa in der Mitte zwischen Ellenbogen und Handgelenk platziert ist und ausreichend Strecke hat um den Gegenzug zu erzeugen.
- Danach winkeln Sie den Arm an und streifen den Oberarmgurt über den Ellenbogen.
- Stellen Sie den Oberarmgurt in dieser Position so ein, dass dieser bei angewinkeltem Arm gut am Oberarm anliegt.
- 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 gewissem Kraftaufwand möglich sein. Die Entlastung muss sofort nach korrektem Anlegen spürbar eintreten, sonst stimmt etwas nicht.



**Achtung:  
Unbedingt  
nächste  
Seite  
beachten!**



**RICHTIG!** Die Unterarmmanschette sitzt in der Mitte des Unterarms. Nur so kann die gewünschte Wirkung des Gegenzug-Wirkprinzips erzeugt werden.



**FALSCH!** Die Unterarmmanschette sitzt zu nah am Ellenbogen! Bitte achten Sie auf genügend Abstand zwischen Manschette und Ellenbogen!



## Wichtiger Hinweis:

**Der Arm darf mit angelegter Manschette nicht immobilisiert werden**, der Arm muss ganz normal beweglich und einsetzbar bleiben, einzig bei Streckung des Arms soll ein Gegenzug/Widerstand spürbar sein.

Bei "absichtlichen" Belastungen wie Arbeit und Sport, oder bei Arbeiten mit angewinkeltem Arm (z.B. am PC), macht es Sinn, den Oberarmgurt etwas strammer einzustellen, nachts und im Alltag kann dieser gelockert werden.





**Problem:** Unterarmmanschette zu nah am Ellenbogen  
(Arm lässt sich ohne Kraftanstrengung strecken)



**Lösung:** Unterarmmanschette in die Mitte des Unterarms  
(Hälfte zwischen Hand und Ellenbogen) setzen und so  
verschließen, dass die Unterarmmanschette nicht weiter  
nach oben rutschen kann.

Bei Streckung des Arms erkennen Sie eine Wölbung  
zwischen Ellenbogen und Unterarmmanschette – der  
Bereich der verletzten Sehnen ist entlastet.





**Problem:** Oberarmgurt zu locker eingestellt, Manschette wirkt nicht und rutscht, Arm kann ohne Widerstand durchgestreckt werden



**Lösung:** Arm beugen und Oberarmgurt so stramm verschließen, dass der Gummi in der Position nicht stark absteht, die Manschette gut an der Haut anliegt und eine Streckung des Arms nur mit Kraftaufwand möglich ist und eine Wölbung zwischen Unterarmmanschette und Ellenbogen sichtbar wird.







**Problem:** Oberarmgurt wird zu weit in Richtung Schultern befestigt, dadurch wird der Arm immobilisiert, bzw. Gurt rutscht bei mehrmaliger Bewegung



**Lösung:** Der Oberarmgurt soll knapp oberhalb des Ellenbogenknochens sitzen und darf nicht zu weit nach oben gezogen werden. Als kleiner Richtwert sollte die Manschette ungefähr einen 90 Grad Winkel erreichen, wenn der Arm auch ungefähr 90 Grad angewinkelt wird.





**Problem:** Die Manschette ist zu stramm eingestellt, der Arm lässt sich nicht ansatzweise mehr strecken und die Durchblutung ist eventuell gestört, der Arm verweilt in Schonhaltung.



**Lösung:** Enge Einstellungen sind bei akuten Schmerzen sowie starken, absichtlichen Belastungen wie Arbeit oder Kraftsport sinnvoll, diese Einstellungen müssen jedoch nach Beendigung der Aktivität geändert werden. Der Arm soll mit Kraftaufwand stets gestreckt werden können, die Durchblutung darf nicht dauerhaft gefährdet sein.





## Funktionstest:

Test zur Wirksamkeit der korrekt angelegten Masalo® Manschette bei einer **lateralen Epicondylitis (Tennisarm)** – bei einem Golferarm muss zumindest die Entlastung deutlich spürbar sein, **dieser Test ist jedoch für einen Golferellenbogen nicht geeignet.**

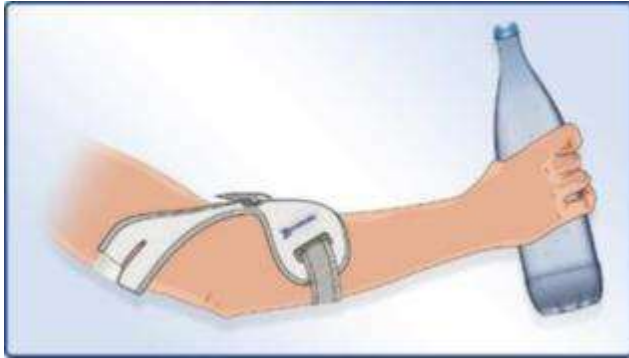
- legen Sie die Masalo® Manschette zunächst vollständig ab
- nehmen Sie z.B. eine volle 1,5 Liter PET-Flasche (oder einen anderen schwereren Gegenstand, Sie können sich auch hinter einen Stuhl stellen und diesen an der Rückenlehne von oben packen)
- strecken Sie Ihren Arm soweit wie möglich aus, packen Sie den Gegenstand von oben und versuchen Sie so die Flasche (oder den Gegenstand, den Stuhl o.ä.) anzuheben – dabei sollte ein Belastungsschmerz auftreten
- legen Sie jetzt die Bandage an und stellen Sie diese für den Test stramm ein, wie folgt beschrieben

*Die Unterarmmanschette etwa **Mitte Unterarm** platzieren, sodass diese guten Halt findet ohne die Durchblutung bei entspanntem Arm zu stören.*

*Jetzt **winkeln** Sie den Arm ganz stark an, bis die Hand fast die Schulter berührt und stellen den Oberarmgurt so ein, dass dieser in dieser Stellung hinten am Oberarm gut anliegt.*

*Bei Streckung des Arms müssen Sie nun sehr viel Kraft aufwenden und können diesen möglicherweise nicht ganz strecken.*

*(Weiter nächste Seite =>)*



## Funktionstest:

- strecken Sie nun den Arm mit voller Kraft in den Gegenzug (strecken Sie mit aller Kraft, so stark es möglich ist, bevor Sie den Gegenstand packen)
- packen Sie die Flasche (Gegenstand oder Stuhl) in dieser möglichst weit gestreckten Armstellung von oben und heben Sie diesen an
- Idealerweise tritt jetzt der Belastungsschmerz gar nicht mehr auf, Sie können die Flasche, den Stuhl ohne Schmerzen anheben, oder aber der Belastungsschmerz ist deutlich reduziert. Sie müssen mindestens deutlich spüren, dass die Bandage funktioniert und entlastet.

**Ist dieser Test erfolgreich, ist die Bandage wirksam.**

**WICHTIG: Diese extremen Einstellungen dürfen nur kurzzeitig genutzt werden. Stellen Sie nach dem Test die Bandage wieder lockerer aber wirksam ein. Die Durchblutung muss immer gewährleistet sein.**

## Bei weiteren/zusätzlichen Schmerzen:

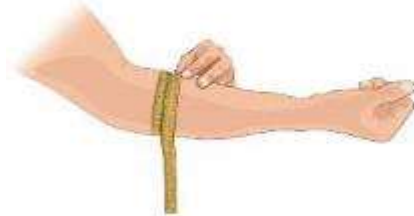
Sollten wider Erwarten zusätzliche Schmerzen trotz korrekten Anlegens auftreten, legen Sie die Manschette bitte sofort ab und kontaktieren Sie uns.

## Infos zu Dehnübungen, weiteren Behandlungsmethoden etc.

Wenn Sie die positive Wirkung spüren und die Manschette jetzt wie gewünscht funktioniert, schauen Sie sich bitte auch unsere Tipps zum Umgang mit der Epicondylitis an. Das wird Ihnen helfen, schneller gesund zu werden und kann vor Schaden bewahren. Die Seite finden Sie hier:

<https://www.masalo.eu/tipps-gegen-epicondylitis/>  
(einfach anklicken)





Größe 1	bis zu oder bei	27cm
Größe 2	ab	27cm
Bitte wählen Sie Größe UND Armseite aus!		

Bitte beachten Sie, dass Sie nur mit der **richtigen Größe** eine optimale Wirkung erzielen können.

Messen Sie deswegen bitte den **genauen Umfang** der dicksten Stelle des betroffenen Unterarms (messen Sie in entspanntem Zustand bei leicht gestrecktem Arm)

Vergleichen Sie das abgelesene Maß mit unserer Größentabelle.

**Zwischen 25,5cm und 28,5cm passen beide Größen**, bitte wählen Sie bei einem Unterarmumfang bis **27cm oder weniger Größe 1**, bei einem Umfang **ab 27cm (und größer) die Größe 2**.

Bitte achten Sie zudem auf die korrekte Arm-Seite (rechts oder links). Die Masalo® Manschette ist durch unterschiedliche Bauform jeweils nur für eine Armseite optimiert.

## 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 der Epicondylitis humeri medialis, zur Nachsorge bei Epicondylitis und zur Prophylaxe bei Tätigkeiten, die den betreffenden Bereich belasten.

## Kontraindikationen:

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

- » Allergien und/oder Materialunverträglichkeit
- » verletzter, irritierter oder geschädigter Haut (im Wirkungsbereich)
- » Empfindungs- und/oder Durchblutungsstörungen der Hand
- » bei Lähmungen (z. B. Hemiparese), Ödemen, Schwellungen
- » akuten Frakturen im Wirkungsbereich (am oder Nähe des Ellenbogens, Unterarm)
- » Lymphabflussstörungen sowie bei unklaren Weichteilschwellungen auch außerhalb des Wirkbereichs
- » Die Masalo® Manschette entwickelt starke Kräfte, deshalb darf diese Bandage bei Kindern und Jugendlichen ausschließlich unter ärztlicher Aufsicht angewendet werden

## Nebenwirkungen:

Auch bei sachgerechter Anwendung können auf der Haut bei starker Belastung des Arms möglicherweise 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 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 Mitgliedsstaats, in dem Sie niedergelassen sind, zu melden sind.

**Masalo<sup>®</sup> KG**

**Anwender-Support**

Email: [support@masalo.eu](mailto:support@masalo.eu)

Web: [www.masalo.eu](http://www.masalo.eu)



Unser Support steht Ihnen jederzeit sehr gerne zur Verfügung. Bitte senden Sie uns in jedem Fall ein paar Fotos, damit wir sehen, was noch optimiert werden kann.

Nutzen Sie auch gerne unser Kontaktformular:  
[www.masalo.eu/kontakt](http://www.masalo.eu/kontakt)