

Jak začít s aktivní dětskou ortézou kotníku

REH4MAT AM-OSS-05 — aktivní ortéza s rychlým šněrováním

Výrobce: REH4MAT sp. z o.o. (EU) • UMDNS: 17873 • Systém kvality: ISO 13485

Důležité. Tento dokument je praktický průvodce od e-shopu Nartis. **Doplňuje** návod k použití dodaný výrobcem v balení — nenahrazuje jej. V případě jakéhokoli rozporu vždy platí návod výrobce a pokyny vašeho lékaře nebo fyzioterapeuta. Délku nošení, úhly nastavení a indikaci určuje výhradně váš lékař.

- 1 Než pomůcku poprvé nasadíte
- 2 Měření a kontrola velikosti
- 3 První nasazení krok za krokem
- 4 Jak poznáte, že je nasazená správně
- 5 Varovné signály — kdy pomůcku ihned sundat
- 6 Nejčastější chyby prvních dnů
- 7 Praní, údržba a životnost materiálu
- 8 Kdy kontaktovat lékaře
- 9 Kontakt a další pomoc

Originální návod výrobce najdete v balení a také ke stažení na stránce produktu na Nartis.cz.

1 Než pomůcku poprvé nasadíte

- **Po úrazu nejprve k lékaři.** U dětí je nutné vyloučit zlomeninu růstové chrupavky.
- Zeptejte se lékaře, zda má být chodidlo drženo v pronaci, nebo v supinaci — podle toho nastavíte osmičkové pásky.
- Ortézu nasazujte na tenkou bavlněnou ponožku, ne na holou kůži.
- Počítejte s botou o něco volnější.
- Domluvte s fyzioterapeutem cviky na rovnováhu; ortéza je nenahradí.

2 Měření a kontrola velikosti

Velikost se určuje podle **obvodu kotníku**. Měřte krejčovským metrem vodorovně nad kotníkem, bez utahování.

Kde měřit	Jak
Obvod kotníku	Nejužší místo nad kotníkem, metr vodorovně
Velikosti	14-17 cm (věk 2-6 let), 17-20 cm (věk 6-12 let)
Strana	Ortéza je na obě nohy

Při otoku měřte odpoledne, kdy je největší. Ortéza musí sedět i tehdy.

3 První nasazení krok za krokem

Krok 1. Posadte se, chodidlo položte na zem.

Krok 2. Povolte šněrování a ortézu rozevřete.

Krok 3. Vsuňte patu **úplně dozadu**, až dosedne.

Krok 4. Zašněrujte zdola nahoru, rovnoměrně.

Krok 5. Zapněte osmičkové pásky v poloze, kterou určil lékař — pronace, nebo supinace.

Krok 6. Obujte botu a po 15 minutách chůze utažení zkontrolujte.

4 Jak poznáte, že je nasazená správně

- ✓ Pata sedí vzadu, ortéza se v botě neposouvá.
- ✓ Osmičkové pásky drží chodidlo v poloze určené lékařem.
- ✓ Pod pásky projde prst.
- ✓ Prsty mají normální barvu a teplotu.
- ✓ Po sundání je kůže jen lehce zarudlá a zarudnutí **mizí do 20 minut**.

5 Varovné signály — kdy pomůcku ihned sundat

- **Mravenčení nebo brnění v chodidle** — ortézu okamžitě povolte
- Prsty jsou studené, bledé nebo namodralé
- Bolest, která se během nošení stupňuje
- Otok, který se pod ortézou zhoršuje
- Zarudnutí, které po sundání nemizí, puchýř nebo otlak

Pokud kterýkoli z těchto stavů nastane, pomůcku sundejte a než ji nasadíte znovu, ověřte velikost a utažení. Pokud potíže přetrvávají, kontaktujte lékaře.

6 Nejčastější chyby prvních dnů

Chyba	Co s tím
Návrat ke sportu jen proto, že ortéza drží	O načasování návratu rozhoduje lékař nebo fyzioterapeut, ne pocit v ortéze.
Ortéza místo cvičení rovnováhy	Ortéza zlepší funkci, ale propriocepci obnoví jen cvičení.
Šněrování odshora dolů	Pata pak nesedí a ortéza se sesouvá. Vždy zdola nahoru.
Očekávání, že zmizí otok a bolest	Ve studii se otok ani bolest mezi skupinami nelišily — zlepšila se funkce.
Nasazení na holou kůži	Vede k odřeninám. Používejte tenkou bavlněnou ponožku.

7 Praní, údržba a životnost materiálu

Tato pomůcka je vyrobena z materiálů vlastního vývoje REH4MAT s certifikátem **Oeko-Tex Standard 100** — potvrzuje chemickou neutralitu vůči pokožce při dlouhodobém nošení.

Ano	Ne
Ruční praní ve vlažné vodě do 30 °C	Pračka a sušička
Jemné mýdlo bez bělidel	Bělidlo, aviváž, chemické čištění
Zapnuté suché zipy před praním	Žehlení
Sušení volně na rovné ploše	Radiátor a přímé slunce

Suché zipy před praním vždy zapněte. Je to nejčastější důvod, proč pomůcka po pár týdnech přestane držet — zip se zaneše vlákny z materiálu.

Výztuhy, dlahy a kovové části před praním vyjměte, pokud to konstrukce umožňuje. Postup vyjmutí najdete v návodu výrobce.

8 Kdy kontaktovat lékaře

- Potíže z bodu 5 přetrvávají i po úpravě utažení
- Objeví se rána, puchýř nebo otlak pod ortézou
- Bolest se mění co do charakteru nebo se šíří jinam
- Nejste si jistí, zda je pomůcka pro vaši fázi léčby stále ta správná

Nartis neposkytuje zdravotní poradenství nahrazující vyšetření. Diagnózu, indikaci a režim nošení určuje vždy lékař nebo fyzioterapeut.

9 Kontakt a další pomoc

Nevíte si rady s nasazením nebo velikostí? Napište nám — poradíme.

Poradna Nartis — odpovědi na časté otázky k ortopedickým pomůckám

E-mail: podpora@nartis.cz • **Telefon:** +420 704 005 336

Web: nartis.cz

Toto je zdravotnický prostředek. Používejte jej podle návodu k použití nebo etikety. Vyrobeno v EU společností REH4MAT sp. z o.o., Rzeszów, Polsko. Distributor: Finas Group s.r.o. Tento průvodce vydal e-shop Nartis.cz jako doplněk k návodu výrobce.