

Jak začít s bederní ortézou pro sportovce

REH4MAT AS-LK-02 — bedrokřížová ortéza se šněrovacím systémem TapeLacing

Výrobce: REH4MAT sp. z o.o. (EU) • UMDNS: 18030 • 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

- Zkontrolujte, že ABS břišní pelota je na svém místě vpředu a ventilační výřezy směřují k tělu.
- Ortézu nasazujte **na tenké funkční tričko**, ne na propocený dres.
- Kůže musí být čistá a suchá, bez mastných krémů a mastí.
- Pokud vám lékař předepsal odlehčovací peloty, vložte je do zadních kapes ještě před nasazením.
- První nasazení si vyzkoušejte v klidu doma, ne v šatně před tréninkem.

2 Měření a kontrola velikosti

Velikost se určuje podle **obvodu pasu**. Měřte krejčovským metrem vodorovně v úrovni pupku, bez utahování, při běžném výdechu.

Kde měřit	Jak
Obvod pasu	V úrovni pupku, metr vedte vodorovně kolem celého trupu
Velikosti	M 75–85, L 85–95, XL 95–105, XXL 105–125, XXXL 125–145 cm

Neměřte přes dres ani přes vrstvy oblečení. Jste-li na hranici dvou velikostí, volte menší — šňěrování dovolí dotáhnout, ale ne zmenšit.

3 První nasazení krok za krokem

Krok 1. Povolte šňěrovací popruhy TLS úplně a ortézu rozevřete.

Krok 2. Přiložte ortézu tak, aby **ABS pelota seděla na břiše** a spodní okraj nezajížděl do třísel.

Krok 3. Zapněte hlavní zapínání vpředu bez utažení — jen aby ortéza držela.

Krok 4. Zapněte široký neelastický obvodový popruh přes hlavní zapínání.

Krok 5. Zatáhněte za oba šňěrovací popruhy TLS **současně a stejnou silou**. Tah se rozvede přes průchodky po celém obvodu.

Krok 6. Postavte se, proveďte pár dřepů nebo předklonů a tah podle potřeby doladte.

4 Jak poznáte, že je nasazená správně

- ✓ ABS pelota sedí na břiše a netlačí na žebra ani do třísel.
- ✓ Při předklonu se ortéza neroluje a nesjíždí nahoru.
- ✓ Pod ortézu projde plochá dlaň, ale ortéza se nedá volně otáčet.
- ✓ Volně se nadechnete i při zátěži.
- ✓ Po sundání je kůže jen lehce zarudlá a zarudnutí **mizí do 20 minut**.

5 Varovné signály — kdy pomůcku ihned sundat

- Mravenčení, brnění nebo necitlivost v nohou
- Bolest, která se během nošení **stupňuje**, místo aby ustupovala
- Dušnost nebo pocit, že se nemůžete nadechnout
- Nevolnost, pálení žáhy nebo tlak v břiše po utažení
- 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
Ortéza jako povolení zvedat víc	Ortéza neprokázala ve studiích preventivní účinek. Neposouvejte kvůli ní své zátěžové limity.
Šněrování zatažené jen na jedné straně	Ortéza se stočí a tlak se soustředí do jednoho místa. Tahejte oběma popruhy současně.
Nošení celý den včetně klidu	Režim nošení určuje lékař. Trvalé nošení může oslabit stabilizační svaly.
Ortéza přes propocené tričko	ActiveSpace™ pak nemá kudy odvádět vlhkost a kůže se dře.
Praní v pračce	Šněrování a průchodky se poškodí. Perte ručně do 30 °C, pelotu vyjměte.

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 zanesl 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 jisti, 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.