

Jak začít s bederním pásem na záda

REH4MAT AM-SO-02 — polotuhá bedrokřížová ortéza s anatomickými pelotami

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 máte pás správnou stranou nahoru — vyšší část (28 cm) patří dozadu.
- Pás nasazujte **na tenké bavlněné tričko** nebo přímo na kůži, ne přes svetr.
- Kůže musí být čistá a suchá. Nepoužívejte pod pásem mastné krémy ani masti.
- Zkontrolujte, že peloty leží **vedle** páteře, ne přímo na trnových výběžcích.
- První nasazení si vyzkoušejte **vestoje a v klidu**, ne ve spěchu před odchodem.

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	S 65–75, M 75–85, L 85–95, XL 95–105, XXL 105–125, XXXL 125–145 cm

Obvod pasu se během dne mění. Měřte spíš odpoledne. Jste-li na hranici dvou velikostí, volte menší — pás se dotahuje, ale nedá se zmenšit.

3 První nasazení krok za krokem

Krok 1. Rozepněte všechny pásky a pás rozevřete. Nesnažte se ho navlékat zapnutý.

Krok 2. Přiložte vyšší (zadní) díl na kříž tak, aby **peloty ležely po stranách páteře** a spodní okraj dosedl na kost křížovou.

Krok 3. Zapněte hlavní zapínání vpředu bez utažení — jen aby pás držel na místě.

Krok 4. Zatáhněte za oba boční stahovací popruhy současně, rovnoměrně. Dotahujte do pevného, ale pohodlného pocitu.

Krok 5. Zajistěte přední pojistný pásek — ten brání samovolnému povolení během dne.

Krok 6. Postavte se rovně, nadechněte a vydechněte. Po prvních 15 minutách zkontrolujte utažení znovu.

4 Jak poznáte, že je nasazená správně

- ✓ Zadní díl sedí na kříži a při chůzi se neposouvá nahoru.
- ✓ Peloty jsou po stranách páteře, ne na trnových výběžcích.
- ✓ Pod pás projde plochá dlaň, ale pás se nedá volně otáčet kolem trupu.
- ✓ Volně se nadechnete a pás netlačí na žebra ani do břicha.
- ✓ 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
Nošení pásu celý den, i v klidu	Trvalé nošení může oslabit hluboké stabilizační svaly. Režim nošení určuje lékař — obvykle při zátěži.
Utažení na maximum	Omezuje dýchání a prokrvení, stabilizaci nezvýší. Dotahujte do pevného, ne bolestivého pocitu.
Pás posazený příliš vysoko	Pás má dosednout na kříž, ne na žebra. Jinak peloty mívají bederní úsek.
Nošení přes silné oblečení	Peloty pak nesedí na správném místě. Noste na tenké tričko nebo na kůži.
Sušení na radiátoru	Active3D™ i AirRubber™ ztrácejí pružnost. Sušit volně rozložené, mimo zdroj tepla.

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 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.