

Jak začít s dětským rovnátkem na záda

REH4MAT AM-PES-01 — zádová ortéza se čtyřmi výztuhami

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

- **Sežeňte k rovnátku i cviky od fyzioterapeuta.** Ve studii mělo spojení ortézy a cvičení téměř dvojnásobný efekt.
- Rovnátko nasazujte na tenké bavlněné tričko bez švů na ramenou.
- Kůže musí být čistá a suchá, bez mastných krémů.
- Zkontrolujte, že všechny čtyři plastové výztuhy jsou ve svých kapsách.
- Domluvte s lékařem nebo fyzioterapeutem, kolik hodin denně má dítě rovnátko nosit.

2 Měření a kontrola velikosti

Velikost se určuje podle **obvodu hrudníku**. Měřte krejčovským metrem vodorovně pod podpažím, bez utahování, při běžném výdechu.

Kde měřit	Jak
Obvod hrudníku	Vodorovně pod podpažím, metr volně přiložený
Velikosti	45–50 cm (2–5 let), 50–60 cm (5–8 let), 60–70 cm (8–12 let)

Věk v tabulce je jen orientační. Děti stejného věku mají velmi rozdílné míry — rozhoduje obvod hrudníku.

3 První nasazení krok za krokem

Krok 1. Nasazujte vestoje, před zrcadlem, v klidu.

Krok 2. Navlékněte ruce do traků jako do batohu, zádobý díl nechte volně ležet na zádech.

Krok 3. Posadte zádobý díl tak, aby **ležel mezi lopatkami** a spodní okraj nezajížděl do beder.

Krok 4. Zapněte břišní pás vpředu, zatím bez utažení.

Krok 5. Dotáhněte traky rovnoměrně na obou stranách do pocitu tahu, ne tlaku.

Krok 6. Po 15 minutách zkontrolujte kůži v podpaží a na ramenou.

4 Jak poznáte, že je nasazená správně

- ✓ Zádový díl leží mezi lopatkami a nesouká se nahoru.
- ✓ Traky netlačí v podpaží — pod trak projde prst.
- ✓ Ramena jsou stažená dozadu, ale dítě s nimi volně hýbe.
- ✓ Dítě se volně nadechne.
- ✓ Po sundání je kůže jen lehce zarudlá a zarudnutí **mizí do 20 minut**.

5 Varovné signály — kdy pomůcku ihned sundat

- Dítě se nemůže volně nadechnout
- Bolest, která se během nošení stupňuje
- Mravenčení nebo brnění v rukou
- Zarudnutí, které po sundání nemizí, puchýř nebo otlak
- Odřenina v podpaží nebo nad kostními výběžky

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
Rovnátko bez cvičení	Nejdůležitější chyba. Samotná ortéza dala ve studii $-8,8^\circ$ Cobbova úhlu, s cvičením $-15,5^\circ$.
Celodenní nepřetržité nošení	Může oslabit zádové svaly. Režim určuje lékař nebo fyzioterapeut.
Utažení traků na maximum	Tlačí v podpaží a dítě rovnátko odmítne nosit. Cílem je tah, ne tlak.
Nasazení na holou kůži nebo přes hrubý šev	Nejčastější příčina odřenin na ramenou.
Praní s výztuhami uvnitř	Plastové výztuhy se deformují. Před praním je 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 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.