

# Jak začít s klidovou dlahou na ruku

REH4MAT AM-SDP-K-01 — REH4MAT AM-SDP-K-01 — polohovací dlaha předloktí, ruky a palce

Výrobce: REH4MAT sp. z o.o. (EU) • UMDNS: 17911 • 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 verzi pro správnou ruku.
- Polohu i režim nošení určuje lékař nebo fyzioterapeut.
- Kůži na dlani a mezi prsty před nasazením zkontrolujte a osušte.
- Hliníkový rám se tvaruje rukama, bez nářadí — ideálně s odborníkem.
- První nasazení zkuste v klidu, nejlépe s terapeutem.

## 2 Měření a kontrola velikosti

Velikost se určuje podle obvodu zápěstí; dlahu sahá přes předloktí, proto se liší i celková délka.

| Velikost | Rozměr                               |
|----------|--------------------------------------|
| S        | obvod zápěstí 13–15 cm · délka 30 cm |
| M        | 15–17 cm · délka 36 cm               |
| L        | 17–19 cm · délka 40 cm               |

**Polohu ruky, prstů i palce nastavuje lékař nebo fyzioterapeut.** Sami ji neměňte ani tehdy, když se vám jiná poloha zdá pohodlnější.

## 3 První nasazení krok za krokem

**Krok 1.** Rozepněte všechny tři sady pásků a dlahu položte na rovnou plochu.

**Krok 2.** Uložte předloktí do dlahy tak, aby loketní konec dosedal a dlaň ležela na opěrce.

**Krok 3.** Zapněte pásek u předloktí, potom u zápěstí — tím se zafixuje poloha kloubu.

**Krok 4.** Uložte prsty do nastavené polohy a zapněte dorzální pásek přes prsty.

**Krok 5.** Pokud používáte oddělovač prstů, vložte ho nakonec a zkontrolujte, že mezi prsty netlačí.

Postupujte vždy podle návodu výrobce, který je v balení a ke stažení na stránce produktu.

## 4 Jak poznáte, že je nasazená správně

- ✓ Předloktí i dlaň dosedají po celé ploše, nikde nevzniká mezera.
- ✓ Prsty leží v nastavené poloze, nejsou přetažené.
- ✓ Palec je v poloze určené lékařem.
- ✓ Prsty mají normální barvu a teplotu.
- ✓ Zarudnutí po sundání **mizí do 20 minut**.

## 5 Varovné signály — kdy pomůcku ihned sundat

- Mravenčení, brnění nebo ztráta citu v prstech
- Prsty jsou studené, bledé nebo namodralé
- Bolest, která se během nošení **stupňuje**, místo aby ustupovala
- 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                                                                              |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Vlastní úprava polohy ruky             | Poloha je součástí léčebného plánu. Změny konzultujte s lékařem nebo fyzioterapeutem. |
| Přetažení prstů silou                  | Vyvolá bolest a obrannou reakci svalu. Prsty se ukládají, netahají.                   |
| Zapínání prstů dřív než předloktí      | Ruka se v dlazi sesune. Postupujte od předloktí k prstům.                             |
| Nekontrolovaná kůže při necitlivé ruce | Kontrolujte po každém sundání, hlavně mezi prsty a na hraně dlaně.                    |
| Sušení na radiátoru                    | Materiál ztrácí tvar. Sušit volně, 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 zanesе 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](https://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.