

Jak začít s kompresní ortézou kotníku

REH4MAT U-SS-01 — REH4MAT U-SS-01 — univerzální kompresní ortéza kotníku

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

- Při silném otoku a bolesti po úrazu nejdříve k lékaři.
- Ortéza je univerzální na obě nohy.
- Kůže musí být čistá a suchá.
- Nosí se i ve sportovní botě.
- Při nestabilitě kotníku volte pevnější model.

2 Měření a kontrola velikosti

Velikost je univerzální; ortéza padne na pravou i levou nohu.

Velikost	Rozměr
Univerzální	jedna velikost
Strana	obě nohy
Konstrukce	bez pevných výztuh

Ortéza nedrží kotník proti vybočení. Při nestabilitě potřebujete model se skořepinami nebo šněrováním.

3 První nasazení krok za krokem

Krok 1. Srolujte ortézu a natáhněte ji přes chodidlo jako ponožku.

Krok 2. Rozviňte ji přes patu a kotník tak, aby nikde netvořila záhyby.

Krok 3. Zkontrolujte, že komprese je rovnoměrná a nikde se materiál neshrnuje.

Krok 4. Obujte botu a projděte se.

Krok 5. Pokud prsty brní nebo blednou, ortézu sundejte a zkuste ji nasadit volněji.

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

4 Jak poznáte, že je nasazená správně

- ✓ Materiál nikde netvoří záhyby.
- ✓ Komprese je rovnoměrná po celém obvodu.
- ✓ Ortéza se v botě nesesouvá.
- ✓ Prsty mají normální barvu a teplotu, nebrní.
- ✓ 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
Použití místo stabilizační ortézy	Kompresní úplet vybočení kotníku nezastaví. Při nestabilitě volte model se skořepinami.
Materiál shrnutý v záhybech	Vzniká tlakové místo. Ortézu rozviňte rovnoměrně.
Nošení přes bolest při zátěži	Bolest je signál. Zátěž konzultujte s fyzioterapeutem.
Praní v pračce	Elastická vlákna se ničí. Perte ručně do 30 °C.
Sušení na radiátoru	Teplo ničí elasticitu. Sušit volně.

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

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.