

Jak začít s měkkým krčním límcem

REH4MAT EB-KM — měkký krční límec Schanzova typu s povrchem ProFit™

Výrobce: REH4MAT sp. z o.o. (EU) • UMDNS: 10938 • 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

- **Výšku límce (8, 10 nebo 12 cm) určuje lékař.** Rozhoduje o míře opory, ne o pohodlí.
- Límec nasazujte na čistou a suchou kůži, bez mastných krémů a mastí.
- Sundejte řetízky a náušnice, které by se mohly zachytit nebo otlačit.
- Dlouhé vlasy sepněte nahoru, aby nezůstaly pod límcem.
- U dítěte nasazení vždy zkontrolujte a ověřte, že límec nebrání dýchání ani polykání.

2 Měření a kontrola velikosti

Velikost se určuje podle **obvodu krku**. Měřte krejčovským metrem v nejsilnějším místě krku, vodorovně a bez utahování. Výšku límce určuje lékař.

Kde měřit	Jak
Obvod krku	Nejsilnější místo krku, metr vedte vodorovně
Velikosti	S 31–36 cm, M 37–42 cm, L 43–48 cm
Výška	8, 10 nebo 12 cm — v každé velikosti; volbu určuje lékař

Měkký límec krční páteř neznehybní. Pokud lékař požaduje skutečné omezení pohybu, je potřeba polotuhá nebo tuhá ortéza.

3 První nasazení krok za krokem

Krok 1. Posadte se rovně, ramena uvolněná, pohled vodorovně dopředu.

Krok 2. Rozepněte zapínání a límec rozevřete. Vykrojená část patří dopředu pod bradu.

Krok 3. Přiložte přední část tak, aby **brada spočinula v prohlubni** a límec nedosedal na hrtan.

Krok 4. Obtočte zadní část kolem krku a zapněte vzadu souměrně.

Krok 5. Dotáhněte tak, aby mezi límec a krk prošel **jeden prst**.

Krok 6. Zkuste se nadechnout a polknout. Pokud to jde bez potíží, sedí správně.

4 Jak poznáte, že je nasazená správně

- ✓ Brada spočívá v prohlubni, hlava je ve svislé ose.
- ✓ Límec netlačí na hrtan a nebrání polykání ani mluvení.
- ✓ Mezi límec a krk projde jeden prst, ale límec se nedá volně otáčet.
- ✓ Ramena zůstávají uvolněná, límec je netlačí dolů.
- ✓ Po sundání je kůže jen lehce zarudlá a zarudnutí **mizí do 20 minut**.

5 Varovné signály — kdy pomůcku ihned sundat

- Obtížné dýchání nebo polykání
- Mravenčení, brnění nebo slabost v rukou
- Bolest hlavy nebo závrať, která po nasazení začala nebo se zhoršila
- Tlak na hrtan nebo pocit škrcení
- Zarudnutí, které po sundání nemizí, puchýř nebo otlak pod bradou

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
Očekávání, že měkký límec hlavu znehybní	Měkký límec podpírá a odlehčuje svalům. Znehybnění vyžaduje pevnější konstrukci.
Nasazení límce obráceně	Vykrojená část patří dopředu pod bradu. Obráceně tlačí na hrtan.
Nošení celý den bez pokynu lékaře	Dlouhé nošení může šíjové svaly oslabit a krk ztuhne. Režim určuje lékař.
Límec jako samoléčba po nehodě	Studie u whiplash poranění výhodu límce oproti běžné aktivitě neprokázaly. Po úrazu patří rozhodnutí lékaři.
Praní v pračce a sušení na radiátoru	Pěna ztratí tvar. Perte ručně do 30 °C a sušte 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 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.