

Jak začít s ortézou na golfový loket

REH4MAT AM-LX-01 — REH4MAT AM-LX-01 — elastický návlek s anatomickými silikonovými pelotami

Výrobce: REH4MAT sp. z o.o. (EU) • UMDNS: 17910 • 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

- Změřte si obvod lokte přes mírně ohnutý loket.
- Najděte pohmatem bolestivý úpon — podle něj natočíte peloty.
- Kůže musí být čistá a suchá, bez mastných krémů.
- Návlek je univerzální na obě ruce.
- První nasazení zkuste v klidu.

2 Měření a kontrola velikosti

Velikost se určuje podle obvodu lokte. Měřte přes mírně ohnutý loket, bez utahování.

Velikost	Rozměr
S	23–25 cm
M	25–27 cm
L	27–29 cm
XL	29–31 cm

Návlek nesmí škrtit. Pokud po nasazení předloktí brní nebo otéká, je velikost malá.

3 První nasazení krok za krokem

Krok 1. Najděte pohmatem bolestivý úpon na vnitřní (golfový loket) nebo zevní straně (tenisový loket).

Krok 2. Srolujte návlek a natáhněte ho přes ruku až nad loket.

Krok 3. Natočte návlek tak, aby silikonové peloty ležely na bolestivém úponu.

Krok 4. Zkontrolujte, že materiál nikde netvoří záhyby — ty tlačí a dřou.

Krok 5. Ohněte a napněte loket; návlek se přitom nesmí sesouvat.

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

4 Jak poznáte, že je nasazená správně

- ✓ Peloty leží na bolestivém úponu.
- ✓ Materiál nikde netvoří záhyby.
- ✓ Návlek se při ohýbání lokte nesesouvá.
- ✓ Předloktí neotéká, prsty 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
Volba menší velikosti „aby to víc drželo“	Návlek škrtí a předloktí otéká. Velikost vybírejte podle naměřeného obvodu.
Peloty natočené mimo úpon	Odlehčení pak nefunguje. Po nasazení návlek natočte podle bolestivého místa.
Nošení ve dne v noci	Kompresní pomůcka je pro zátěž. Na noc sundejte, pokud lékař neurčí jinak.
Vynechávání cvičení	U epikondylitid je základem rehabilitace. Návlek je doplněk.
Praní v pračce	Elastická vlákna se ničí a návlek přestane držet. Perte ručně do 30 °C.

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.