

Jak začít s ortézou na hrudní a bederní páteř

REH4MAT AM-WSP-01 — hrudně-bedrokřížová ortéza s hliníkovými dlahami

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

- Zkontrolujte, že hliníkové dlahy jsou dotvarované podle vašich zad — úpravu provádí zdravotnický pracovník.
- Ortézu nasazujte **na tenké bavlněné tričko**, ne na holou kůži a ne přes svetr.
- Kůže musí být čistá a suchá, bez mastných krémů a mastí.
- Zkontrolujte, že polyetylenové opěrky leží **vedle** páteře, ne na trnových výběžcích.
- První nasazení si vyzkoušejte vsedě nebo vestoje v klidu, ne ve spěchu.

2 Měření a kontrola velikosti

Velikost se určuje podle **obvodu pasu**. Měřte krejčovským metrem vodorovně v úrovni pupku, bez utahování, při běžném výdechu.

Kde měřit	Jak
Obvod pasu	V úrovni pupku, metr vedte vodorovně kolem celého trupu
Velikosti	S-4XL pro obvod 65–155 cm; výška vpředu 20 cm / vzadu 30 cm

Měřte přímo na těle, ne přes oblečení. Jste-li na hranici dvou velikostí, volte menší — pásy dovolí dotažení.

3 První nasazení krok za krokem

Krok 1. Rozepněte všechny pásy a ortézu rozevřete. Nenačlepte ji zapnutou.

Krok 2. Přiložte zadní díl tak, aby **hliníkové dlahy ležely podél páteře** a spodní okraj dosedl na kost křížovou.

Krok 3. Zkontrolujte, že horní okraj sahá do dolní hrudní oblasti a nikde se nezarává pod lopatky.

Krok 4. Zapněte hlavní zapínání vpředu bez utahení — souměrně, švy svisle.

Krok 5. Zatáhněte za oba stahovací pásy ActiveRubber II™ současně, do pevného, ale pohodlného pocitu.

Krok 6. Narovnejte se, nadechněte a vydechněte. Po 15 minutách zkontrolujte utahení znovu.

4 Jak poznáte, že je nasazená správně

- ✓ Dlahy leží podél páteře a netlačí bodově na trnové výběžky.
- ✓ Horní okraj nedře pod lopatkami a spodní nezajíždí do hýždí vsedě.
- ✓ Pod ortézu projde plochá dlaň, ale ortéza se nedá volně otáčet.
- ✓ Volně se nadechnete a ramena zůstávají uvolněná.
- ✓ Po sundání je kůže jen lehce zarudlá a zarudnutí **mizí do 20 minut**.

5 Varovné signály — kdy pomůcku ihned sundat

- Mravenčení, brnění nebo necitlivost v nohou
- Bolest, která se během nošení **stupňuje**, místo aby ustupovala
- Dušnost nebo pocit, že se nemůžete nadechnout
- Nevolnost, pálení žáhy nebo tlak v břiše po utažení
- 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
Očekávání, že ortéza záda narovná natrvalo	Ortéza podpírá po dobu nošení. Trvalejší změnu přináší cvičení zádových svalů.
Nošení celý den bez cvičení	Dlouhé znehybnění může svaly oslabit. K ortéze obvykle patří rehabilitace.
Ohýbání dlah doma	Špatně dotvarovaná dlaha tlačí bodově a může otlačit kůži. Úpravu svěřte odborníkovi.
Ortéza posazená příliš vysoko	Spodní okraj má dosednout na kříž. Jinak opěrky míjí bederní úsek.
Praní s dlahami uvnitř	Hliníkové dlahy a ocelové výztuhy se v pračce 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.